

Recette tisane des 3 plantes.

La plus puissante des plantes galactogènes est le FENUGREC. La consommation du fenugrec est le plus simple lorsque les grains sont broyés en poudre en raison de 2000mg et 5000mg par jour, fractionnée en deux ou trois doses par jour.

Augmenter l'impact du fenugrec avec la tisane des 3 plantes :

Boire une théière le matin et une autre 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.

Fenugrec méthode 1 : Achetez ou 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) en raison d'entre 2000 et 5000mg par jour pour un effet galactogène. Puis assurez à ce que le lait soit prélevé fréquemment et complètement !

Fenugrec méthode 2 : Ajoutez de l'eau de fenugrec (l'eau issue des graines de fenugrec bouilli) à chaque tasse de tisane des 3 plantes.

Faire votre eau de fenugrec : Faites venir à l'ébullition 2 ou 3 cuillères à soupe des graines de fenugrec dans 1 ou 2 litres d'eau. Laissez 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.

