

Prenez l'artémisia que si vous êtes sûr de souffrir du palu et s'il s'agit d'un palu simple

Ne pas prendre simultanément de la vitamine C, du Paracétamol ni du Fer.

Suspendre cette prise pendant les 7 jours de boisson d'artémisia

Vidéo lien : <https://youtu.be/8OGqIPafGs>

Comment on prépare la tisane

(notes prises à partir de la vidéo de Youtube)

- 1 litre d'eau dans une casserole qu'on met sur le feu
 - On laisse l'eau bouillir.
 - On prend le sachet de 5 g d'artémisia on le vide dans l'eau
 - On couvre aussitôt
 - Ensuite on retire la casserole ou la marmite du feu
 - On laisse infuser pendant 15 minutes
 - Après on verse dans 3 verres en tamisant
 - Un verre pour le matin, un verre pour midi un verre pour le soir.
- (pour quelqu'un qui est malade) et refaire chaque jour **pendant 7 jours** (même si on se sent mieux avant)



ON NE RECHAUFFE PAS LA TISANE

(sa durée de vie est de 24 H)

Ne pas prendre simultanément de la vitamine C, du Paracétamol ni du Fer. (Suspendre la prise de ces médicaments pendant les 7 jours de boisson d'artémisia)

Pour un enfant de moins de 5 ans diminuer de moitié la quantité à boire (un demi verre)

Voir l'article sur Burkinadoc de Mil'Ecole : [Artémisia, culture et posologie](#)



<http://www.milecole.org>