

Préparer le khamaré.

Racines ou infusettes : les bons repères commencent sur l'étiquette. Cette fiche ne propose ni cure ni posologie médicale.

01 Choisir la bonne référence

Vérifiez que le produit est destiné à être infusé. Une huile ou un savon ne remplace jamais des racines dans une boisson.

02 Lire les indications avant de doser

Quantité, température et durée : suivez l'emballage. Sans protocole validé pour votre référence, ne transposez pas un dosage trouvé pour une autre plante.

03 Préparer et filtrer

Utilisez de l'eau potable et un récipient propre. Suivez le mode de préparation, filtrez si nécessaire et laissez tiédir avant de boire.

04 Distinguer froid et macération

Une infusion refroidie n'est pas une macération à froid. Respectez les indications de conservation ; ne gardez pas une boisson dont l'aspect ou l'odeur a changé.

05 Ne pas réutiliser automatiquement

Aucun nombre universel de réutilisations n'est validé. Ne conservez pas des racines humides sans instructions fiables du fabricant.

Grossesse, allaitement, maladie ou traitement ?

Demandez un avis professionnel avant consommation. Naturel ne signifie pas sans risque.

Lire le guide complet et ses précautions sur khamare.fr