

Tisana sinergica rilassante: quantità per 2 tazze



Ingredienti:

● PASSIFLORA

(parti aeree: foglie, fusti e fiori) - 1 cucchiaino
Agisce sul sistema nervoso centrale, riducendo ansia e agitazione

● MELISSA

(foglie) - 1 cucchiaino
Rilassa corpo e mente, utile contro stress e tensioni gastrointestinali

● VERBENA

(parte aerea fiorita) - 1 cucchiaino
Aiuta nei casi di stanchezza mentale e favorisce il rilassamento profondo

Preparazione: porta a ebollizione 500 ml di acqua quindi versala sulle erbe in una teiera o tazza grande. Copri e lascia in infusione per 10 minuti. Filtra e gusta alla sera

Sinergia:

- La Passiflora agisce direttamente come sedativo naturale
- La Melissa ha un'azione calmante e antispasmodica
- La Verbena lavora come rilassante muscolare e tonico nervoso

La combinazione aiuta a sciogliere le tensioni muscolari, migliorare la digestione e favorire un sonno più profondo e rigenerante.