

in provenza

LE RICETTE

Tisana rilassante alla lavanda

Quantità

1 tazza di tisana

Tempo

10'

Difficoltà

+

Ingredienti

Acqua - 1 cucchiaino di fiori di lavanda - 1 cucchiaino di fiori di tiglio - miele di Provenza

Preparazione

Metti i fiori in un colino da tè e fai bollire in un pentolino d'acqua per circa 5 minuti.

Lascia riposare la tisana per altri 5 minuti.

Dolcifica con un cucchiaino di miele e gustala mezz'ora prima di andare a dormire.

Note

Questa tisana è un ottimo rimedio contro ansia, stress, nervosismo e soprattutto insonnia, grazie alle proprietà calmanti e rilassanti di lavanda e tiglio.

Se non riesci ad addormentarti comunque, conta le pecore o leggi un libro ambientato in Provenza.