



Le **tisane rilassanti** sono una ottima **bevande anti-stress**. Cosa c'è di meglio che concederci una buona tisana rilassante che cancella via tutto lo **stress** della giornata? E non solo fa bene alla mente, ma anche al corpo.

I **flavonoidi** presenti nel **biancospino** esercitano una forte **azione sedativa** sul sistema nervoso, riducendo notevolmente **stati di ansia**, nervosismo ed eccessiva emotività. La **lavanda** vanta ottime proprietà calmanti e rilassanti, e questo non solo grazie alle sue sostanze nutritive ma anche al suo profumo. Il **tiglio** ha buone proprietà sedative ed aiuta a conciliare il sonno contrastandone i disturbi.

Cosa ti serve: biancospino essiccato, lavanda in fiori secchi, tiglio in fiori secchi.  
Fai bollire una piccola quantità di erbe in un colino monoporzione per circa 5min.