

INFUSIÓN RELAJANTE Y DIGESTIVA

Indicada para combatir el insomnio o calmarnos, se recomienda una infusión de lavanda, sola o combinándola con otras plantas sedantes como tilo o pasiflora.

Se infunde en agua caliente una cucharada sopera de lavanda seca o de la mezcla elegida por taza de agua unos 10 minutos, se cuela y se toman dos tazas al día, siendo la última una hora antes de acostarse.

Aruna Yoga