

Infusión para dormir bonito



Valeriana (raíz) + lavanda + melisa

Mezcla estas plantas a partes iguales y utiliza una cucharada de mezcla por taza de agua.

Preparación

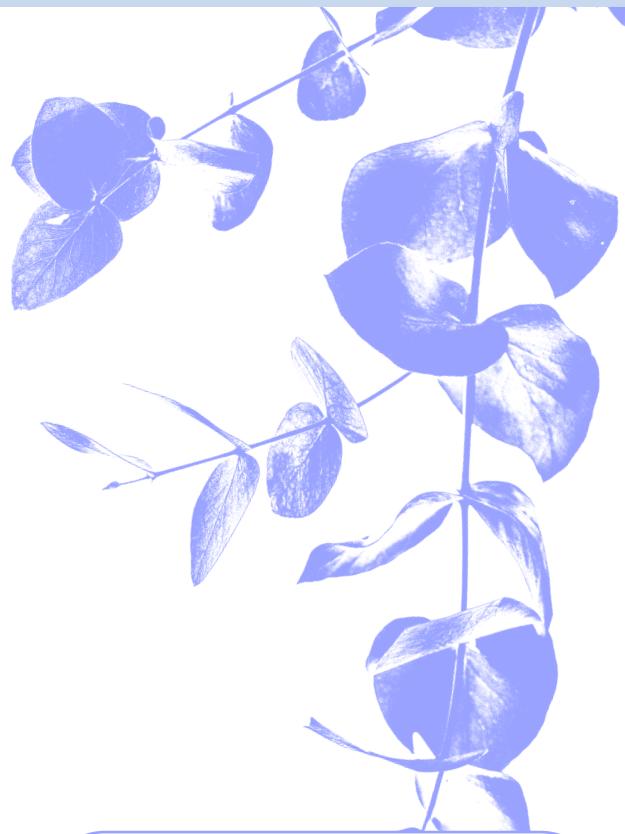
Hierve agua. Una vez hierva, agrega las plantas y tapa la olla. Retira del fuego, espera 8-10 min. Cuela y listo.

Cuándo tomar esta infusión

Si tienes problemas de insomnio (y no te estás medicando), te recomiendo dos infusiones diarias durante un mes, después de comer y 1h antes de dormir.

Recuerda

Es tu responsabilidad informarte bien sobre las contraindicaciones de cada planta. Tu criterio y tu observación son los parámetros más importantes en la medicina herbal.



Si buscas acompañamiento en estos procesos, escríbeme:
hierbasanta.es@gmail.com