

TISANA DI PULSATILLA, ARTEMISIA E ORTICA BIANCA

Ingredienti per 1 persona:

- 250 g di acqua minerale non gassata
- 5 g di pulsatilla
- 5 g di artemisia
- 5 g di ortica bianca
- miele

Lasciate le erbe in infusione per qualche minuto nell'acqua bollente e consumate al momento del bisogno, dopo aver colato e dolcificato con miele.

La tisana è molto utile per le donne in caso di piccoli problemi premestruali.