

TISANA DI VALERIANA, PASSIFLORA E CHINA

Ingredienti per 1 persona:

- 50 g di valeriana
- 40 g di passiflora
- 5 g di china
- miele (o zucchero)

Riponete valeriana, passiflora e china in un vaso di vetro.

All'occorrenza mettere un cucchiaino di questo preparato in una tazza d'acqua bollente, che, dopo aver filtrato e dolcificato, potrete bere durante il giorno.

Ottimo per la cura di aritmie.