CARPÉ ZEN

BY JULIE

Remède de mamie

Pour vaincre les INSOMNIES

1

Boisson

lait amande

Une cuillère à café de miel et une gousse de vanille, le tout réchauffé dans 250 ml de lait d'amandes.

2

Infusion

valériane

infuser 3 g de valériane en poudre, 1,2 g de passiflore séchée et 1,2 g de mélisse séchée dans 200 ml d'eau chaude.

3

Infusion

menthe poivrée

infuser 3 g de menthe poivrée séchée dans 200 ml après le repas et passez la nuit l'estomac plus léger.

Amande
est une noix riche en tryptophane, un précurseur de la sérotonine

Valériane

la valériane à des propriétés relaxantes et décontractantes pour les muscles.

Menthe Poivrée
est connue pour faciliter la digestion et soulager les spasmes intestinaux.