



Endormez-vous plus rapidement grâce à la valériane et à la mélisse

Infusion

Pour ne pas faire attendre Morphée, optez pour la valériane et ses propriétés sédatives et relaxantes. Elle soulage les symptômes légers du stress et favorise le sommeil. Elle sera donc votre alliée pour vous endormir plus rapidement. Elle s'associe particulièrement bien à la mélisse, réputée pour son effet relaxant et est donc toute indiquée en cas d'anxiété en soirée.

INGRÉDIENTS

- 2 cuillères à café de racines de valériane (*Valeriana officinalis*).
- 2 cuillères à soupe de feuilles de mélisse (*Melissa officinalis*).
- 200 ml d'eau.

PRÉPARATION

- Faites chauffer l'eau dans une casserole jusqu'à ébullition.
- Ajoutez la valériane et la mélisse.
- Laissez infuser 15 minutes.
- Mélangez et filtrez.

UTILISATION

Servez immédiatement. À consommer une heure avant de se coucher.

CONSERVATION ET PRÉCAUTIONS

La mélisse est déconseillée en période de grossesse ou d'allaitement.