



ACQUA DI SALVIA

L'acqua di salvia è digestiva e antinfiammatoria è ideale nei momenti in cui ci sentiamo gonfi e un po' appesantiti. La salvia ha anche un effetto depurativo e drenante, è ricca di antiossidanti e aiuta a prevenire o ad alleviare stanchezza e dolori articolari.

Questa tisana può essere bevuta calda o fredda e in gran quantità: ideale 1.5 L/die.

INGREDIENTI:

- 1,5 lt di acqua naturale
- mezzo limone BIO non trattato
- 10 foglie di salvia
- 2 bustine di camomilla o 10 g di fiori di camomilla secchi

In una casseruola mettete le foglie di salvia lavate, il mezzo limone, le bustine di camomilla. Versatevi anche l'acqua e coprite con un coperchio.

Portate il tutto a bollore e lasciate bollire dolcemente per circa 5 minuti. Successivamente spegnete il fuoco e sempre coperta lasciate riposare 10 minuti.

Eliminate la salvia, il limone e la camomilla e dolcificate a piacere con zucchero o miele. Ottima sia calda che fredda.