



[Leggi l'articolo su beautynews](#)

La bevanda amica del sonno

Latte a base vegetale, cannella e cardamomo per la digestione e la circolazione, noce moscata per ridurre lo stress, miele per aiutarti ad addormentarti e ashwagandha, una pianta potente che calma, aiuta il sistema nervoso e calma l'insonnia. Questi gli ingredienti del "latte di luna", la bevanda che promette di conciliare il sonno e tuta a base naturale.

L'articolo [La bevanda amica del sonno](#) sembra essere il primo su [Glamour.it](#).