

Čaj pro dobré sny

Kategorie: [Nápoje](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 2

- kozlík lékařský 1 lžička
- voda 250 ml

Doba přípravy: 10 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Vaření

Země: Česká republika

Počet porcí: 2

Postup:

Drcený sušený kořen kozlíku lékařského vaříme 10 minut ve čtvrt litru vody, poté na 15 minut odstavíme a nakonec scedíme.

Čaj z kozlíku lékařského pijeme vlažný dvakrát denně – ráno a večer.

Poznámka:

Kozlík lékařský je rostlinka, která působí nejen na dobrý spánek, ale také proti depresím i proti potížím v souvislosti s menopauzou. Rozhodně ale není lékem na všechno. Při jeho předávkování dokonce můžeme pociťovat závratě nebo bolesti hlavy. Proto ho připravuj s rozvahou a opatrností!