

Uklidňující levandulový čaj

Kategorie: [Nápoje](#)

Autor: wencek



Suroviny

Porce: 1

- levandule 2 lžička
- horká voda 1 hrnek

Doba přípravy: 10 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Vaření

Země: Česká republika

Počet porcí: 1

Postup:

2 čajové lžičky levandulového květu přelít 1 šálkem horké vody, nechat 5 minut vyluhovat a scedit.

Poznámka:

Levandule se užívá jako slabší uklidňující prostředek při nervovém vyčerpání a při potížích se spaním. Zevně se užívá do koupelí při špatně se hojících ranách, ale hlavně do kosmetických koupelí a jiných přípravků.

Čaj - má relaxační a uklidňující účinky, je vhodný i při trávicích potížích, pomáhá při žaludeční nevolnosti, plynatosti a žaludečních a střevních kolikách. Přidávat ji můžeme i do bylinného čaje pro léčbu nemocí z nachlazení, spojených s dýchacími problémy, jako je angína, chřipka, rýma, bronchitida, zánět dutin a podobně.