Herbatka relaksująca na dobranoc

Nikita

Polecane na: **napoje**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

0 min

1 porcja

Składniki:

werbena cytrynowa świeża -
płatki dzikiej róży -
kwiaty lawendy -
kwiaty nagietka lekarskiego -

Sposób przygotowania:

KROK 1: Wszystkie zioła i kwiaty suszymy w suszarce do warzyw i owoców lub w piekarniku z funkcją termoobiegu w temperaturze 35-40 stopni C, aż będą suche. Możemy suszyć razem lub każdy składnik osobno, mieszać na bieżąco w dowolnych proporcjach.
Przechowujemy w szklanym zakręconym słoiku.

KROK 2: Werbena cytrynowa (lippia trójlistna) - wykorzystywana jest w leczeniu wielu chorób i dolegliwości m.in. stosujemy ją przy przeziębieniu i zapaleniu górnych dróg oddechowych. Jest też naturalnym środkiem moczopędnym – poprawia pracę nerek i łagodzi obrzęki.
Napar z werbeny pomaga także przy migrenach, bólach głowy i zatok, nerwobólach, korzystnie wpływając na układ nerwowy. Zalecany jest przy bezsenności i depresji, gdyż poprawia nastrój, dlatego warto po nią sięgać wieczorem przed snem.

KROK 3: Płatki dzikiej róży to aromatyczny, różowo-czerwony, wykwintny dodatek do herbaty. Mają intensywnie różany zapach i przyjemny lekko kwaskowy smak, który wynika z dużej zawartości witaminy C.

KROK 4: Lawenda ma właściwości uspakajające i wyciszające, a także bakteriobójcze

i antyseptyczne dodatkowo działa antyreumatycznie i znieczulająco. Ma pozytywny wpływ na pracę wątroby.
Medycyna naturalna wykorzystuje lawendę na migrenę, kolkę niemowlęcą czy infekcje ucha. Napar z lawendy stosuje się w zaburzeniach trawienia, w stanach pobudzenia nerwowego, w leczeniu zranień, nerwobólach.

KROK 5: Napar z kwiatu nagietka wzmaga wydzielanie soku żołądkowego i żółci; wykorzystywany jest w łagodzeniu dolegliwości żołądka i jelit, łagodzi skurcze przewodu pokarmowego, objawy niestrawności, działa przeciwbakteryjnie i przeciwzapalnie. Ponadto wzmacnia odporność organizmu, przyspiesza gojenie ran i oparzeń.

KROK 6: Herbatkę parzymy przez 10 minut pod przykryciem w dzbanku dla całej rodziny lub w szklance, dajemy 1 łyżkę na szklankę wody.