



## Herbatka ziołowa na dobranoc

 Nikita

Polecane na: [napoje](#)

Kuchnia (region): [arabska](#), [polska](#)

### Warto wiedzieć:

 15 min

 3 porcje

### Składniki:

kwiaty lawendy - 5-6 szt.

melisa cytrynowa - kilka gałązek -

szyszki dzikiego chmielu - 5-6 szt.

geranium listki - 2-3 szt.

werbena cytrynowa - kilka listków -

opcjonalnie do podania: -

miód lawendowy - - do smaku

gorąca woda - 700 ml

### Dodatkowe info:

Lawenda ma właściwości uspokajające 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. Melisa ma działanie uspokajające w stanach pobudzenia nerwowego, w leczeniu bezsenności, migreny, nerwic serca i uczuciach niepokoju, przeciwnadciśnieniowe, przeciwbakteryjne, lekko moczopędne i wiatropędne, zwiększające (nieznacznie) wydzielanie soku żołądkowego i żółci (ułatwia to trawienie i pobudza apetyt) i w dolegliwościach przewodu pokarmowego, na sen i uspokojenie, na problemy z trawieniem i bolesne miesiączki, na poprawę pamięci i koncentracji oraz na mdłości w ciąży, w stanach pobudzenia nerwowego, rozdrażnienia, stresu, zespołu przewlekłego zmęczenia, stanach lękowych i nerwicach wegetatywnych.

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.

Chmiel jest naturalnym środkiem na bezsenność i uspokojenie.

Pomoże także złagodzić objawy klimakterium.

Geranium ma szereg właściwości m.in. przeciwbakteryjne (w tym na gronkowce i paciorkowce), przeciwwirusowe, przeciwgrzybicze, przeciwzapalne, przeciwbólowe i lekko znieczulające, zmniejsza obrzęk błon śluzowych nosa podczas kataru (aromaterapia), antyoksydacyjne, przeciwnadciśnieniowe, odprężające i uspokajające, antyseptyczne, antydepresyjne, immunostymulujące.

## Sposób przygotowania:

**KROK 1:** W sezonie możemy używać świeżych ziół. Jeżeli nie mamy dostępu do świeżych, to używamy suszonych. Ilość suszonych jest zawsze mniejsza niż ziół świeżych w stosunku 3:1. Zioła zbieramy i suszymy sami (zawsze w ciemnym miejscu) lub kupujemy dobrej jakości susz. Tak sporządzona herbatka zawsze będzie pyszna i zrobiona pod nasz gust. Uwaga nie mieszamy ziół o przeciwnym działaniu.

Lepiej mniej niż więcej.

Wyżej wymienione zioła to moja własna, sprawdzona kompozycja, pyszna i pachnąca. Szyszek dzikiego chmielu nie dajemy za dużo ponieważ herbatka będzie gorzka.

**KROK 2:** Świeże zioła płuczemy i umieszczamy w dzbanku do parzenia ziół. Zalewamy gorącą wodą, przykrywamy i odstawiamy do naciągnięcia na 10-15 minut.

**KROK 3:** Napar wlewamy do filiżanek, opcjonalnie dosładzamy miodem lawendowym lub innym.