Nalewka lawendowa na sen

Nikita

Polecane na:

Kuchnia (region): **francuska, polska**

Warto wiedzieć:

0 min

1 porcja

Składniki:

kwiaty lawendy - 10 łyżka
woda - 0,3 litr
wódka 40 % - 1 litr
miód - 2-3 łyżka

Dodatkowe info:

Lawendowa nalewka działa tonizująco na układ nerwowy, uspokaja, łagodzi skutki stresu emocjonalnego i napięcia nerwowego. Ułatwia zasypianie, pomaga przy bólach głowy i depresji, jest pomocna przy różnych kłopotach z układem trawiennym.
Możemy ją stosować profilaktycznie w okresie przeziębień, ponieważ zawarty olejek w kwiatach lawendy ma działanie antyseptyczne i bakteriobójcze.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Kwiaty lawendy wsypać do słoika, zalać wódką z wodą. Słój zakręcić i odstawić na 7 do 10 dni. Przecedzić, dodać miód, zostawić w słoju jeszcze na tydzień, a następnie zlać do butelek. Najlepiej zostawić na co najmniej kilka miesięcy do dojrzewania.
Moja ostatnia buteleczka zawieruszyła się w kącie i stała ponad 8 lat:)
Muszę przyznać, że pięknie dojrzała i nabrała cudownego smaku i delikatności.
Oczywiście po kilku miesiącach też jest pyszna i zdrowa, ale czas w przypadku każdej nalewki zawsze działa na korzyść.
Jest to nalewka terapeutyczna, najlepiej wypić kieliszeczek wieczorem na dobry sen (oczywiście mały:))