**😌 Kategorija: Stres & san**

**🔟 🌳 Recept: Čaj od lipe**

**Opis:**  
Lipa je poznata po svom blagom, ali vrlo učinkovitom djelovanju na smanjenje napetosti i poticanje sna. Ugodnog je okusa i pogodna za svakodnevnu konzumaciju.

**🧪 Sastojci:**

* 1–2 žličice suhog cvijeta lipe
* 250 ml kipuće vode
* Med ili limun (po želji)

**🧑‍🍳 Priprema:**

1. Cvijet lipe prelij kipućom vodom.
2. Pokrij i ostavi da odstoji 10 minuta.
3. Procijedi i dodaj med ili limun.
4. Pij polako, osobito navečer.

**✅ Savjet za korištenje:**

Idealna je za djecu i starije osobe zbog svoje blagosti. Kombiniraj s večernjom rutinom poput kupke, aromatične svijeće ili meditacije za potpuni učinak.