**😌 Kategorija: Stres & san**

**💨 Recept: Biljna para za lice (lavanda + menta)**

**Opis:**  
Inhalacija s lavandom i mentom ne samo da čisti dišne puteve, već i umiruje um, otpušta napetost i djeluje osvježavajuće. Odlična kao kratki ritual za opuštanje nakon napornog dana.

**🧪 Sastojci:**

* 1 žlica suhog cvijeta lavande
* 1 žlica suhe mente
* 1 litra kipuće vode
* Veliki ručnik

**🧑‍🍳 Priprema:**

1. Zakuhaj litru vode i ulij je u široku zdjelu.
2. Dodaj lavandu i mentu, promiješaj.
3. Nagnite se iznad zdjele, pokrij glavu ručnikom i diši duboko 5–10 minuta.
4. Zatvori oči tijekom inhalacije i koncentriraj se na disanje.

**✅ Savjet za korištenje:**

Koristi ovu paru navečer prije spavanja. Osim relaksacije, može pomoći i kod blagih glavobolja i osjećaja “teške glave”. Ne preporučuje se osobama s izrazito osjetljivom kožom – u tom slučaju skratiti trajanje ili izbjegavati.