**😌 Kategorija: Stres & san**

**💤 Recept: Biljni jastučići za spavanje**

**Opis:**  
Mirisni jastučići ispunjeni suhim biljem poput lavande, matičnjaka i kamilice mogu pomoći kod nesanice i nemirnog sna. Blagi biljni mirisi umiruju živčani sustav i olakšavaju uspavljivanje.

**🧪 Sastojci:**

* 2 žlice suhog cvijeta lavande
* 1 žlica suhog matičnjaka
* 1 žlica suhe kamilice
* Mala pamučna vrećica ili komadić tkanine koji se može ušiti
* (Opcionalno) par kapi eteričnog ulja lavande

**🧑‍🍳 Priprema:**

1. Pomiješaj suho bilje u zdjeli.
2. Napuni jastučić ili vrećicu biljem (ne prečvrsto).
3. Po želji dodaj 1–2 kapi eteričnog ulja za dodatni miris.
4. Ušij ili zatvori vrećicu i postavi uz jastuk ili u navlaku jastuka.

**✅ Savjet za korištenje:**

Biljni jastučić može trajati i do 2 mjeseca. Kada miris oslabi, lagano ga protrljaj ili kapni novu kap eteričnog ulja. Idealno za djecu i odrasle koji teško zaspu.