**😌 Kategorija: Stres & san**

**8️⃣ 💧 Recept: Kapi kamilice pod jezik**

**Opis:**  
Kamilica djeluje umirujuće i blago sedativno. U obliku alkoholne tinkture, može se koristiti kao brzi prirodni pripravak za trenutke stresa, napetosti i nemira.

**🧪 Sastojci:**

* 50 g suhog cvijeta kamilice
* 250 ml 70% alkohola (npr. rakija ili etanol za tinkture)
* Tamna staklena bočica s kapaljkom

**🧑‍🍳 Priprema:**

1. Suhu kamilicu prelij alkoholom u staklenki.
2. Zatvori i ostavi da stoji 2–3 tjedna na tamnom mjestu, povremeno protresi.
3. Procijedi i ulij u bočicu s kapaljkom.
4. Čuvaj na hladnom i tamnom mjestu.

**✅ Savjet za korištenje:**

Kapni 10–15 kapi pod jezik kod stresa ili razrijedi u malo vode. Djeluje brzo, posebno ako se koristi na prazan želudac. Ne preporučuje se trudnicama ni djeci.