**😌 Kategorija: Stres & san**

**🛁 Recept: Kupka s lavandom i kamilicom**

**Opis:**  
Topla kupka obogaćena lavandom i kamilicom pruža dubinsku relaksaciju, opušta napetost mišića i umiruje živčani sustav. Idealna je za večernji ritual prije spavanja.

**🧪 Sastojci:**

* 2 šake suhog cvijeta kamilice
* 1 šaka suhog cvijeta lavande
* 1 litra kipuće vode (za infuziju)
* (Opcionalno) 5 kapi eteričnog ulja lavande

**🧑‍🍳 Priprema:**

1. Prelij suho bilje s litrom kipuće vode.
2. Pokrij i ostavi da odstoji 15 minuta.
3. Procijedi i ulij infuziju u kadu s toplom vodom.
4. Po želji dodaj eterično ulje lavande.
5. Uživaj u kupki 15–20 minuta, u miru i tišini.

**✅ Savjet za korištenje:**

Idealno vrijeme za ovu kupku je 1 sat prije spavanja. Izbjegavaj korištenje jake rasvjete i digitalnih uređaja nakon kupanja za potpuni učinak opuštanja.