**😌 Kategorija: Stres & san**

**🌿 Recept: Tinktura od valerijane**

**Opis:**  
Valerijana je snažna ljekovita biljka koja se koristi stoljećima za ublažavanje nesanice, tjeskobe i unutarnjeg nemira. Ova tinktura djeluje kao prirodni sedativ bez navikavanja.

**🧪 Sastojci:**

* 50 g suhog korijena valerijane
* 250 ml 70% alkohola (npr. rakija lozovača ili etanol za tinkture)
* Tamna staklenka s poklopcem i tamna bočica s kapaljkom

**🧑‍🍳 Priprema:**

1. Stavite valerijanu u staklenku i prelijte alkoholom.
2. Zatvorite i ostavite da macerira 3–4 tjedna na tamnom mjestu. Povremeno promućkajte.
3. Nakon toga procijedite i ulijte u bočicu s kapaljkom. Čuvajte na hladnom.

**✅ Savjet za korištenje:**

Uzimajte 15–20 kapi u malo vode navečer, 30 minuta prije spavanja. Po potrebi, tinktura se može koristiti i danju – ali se ne preporučuje prije upravljanja vozilima ili koncentracijskog rada.