**😌 Kategorija: Stres & san**

**🥛 Recept: Toplo mlijeko s medom i muškatnim oraščićem**

**Opis:**  
Klasičan večernji napitak koji djeluje umirujuće na živčani sustav i potiče prirodnu proizvodnju melatonina. Med opušta, a muškatni oraščić djeluje blago sedativno.

**🧪 Sastojci:**

* 250 ml mlijeka (obično ili biljno)
* 1 čajna žličica meda
* Prstohvat muškatnog oraščića (svježe naribanog)

**🧑‍🍳 Priprema:**

1. Zagrij mlijeko u lončiću, ali ne do ključanja.
2. Makni s vatre i dodaj med i muškatni oraščić.
3. Dobro promiješaj i ulij u šalicu.
4. Pij polako, 20–30 minuta prije spavanja.

**✅ Savjet za korištenje:**

Ovaj napitak je idealan za stvaranje večernje rutine – pripremi ga uz umirujuću glazbu i izbjegavaj ekran prije spavanja. Ne preporučuje se pretjerivanje s muškatnim oraščićem jer u većim količinama može izazvati nuspojave.