# 3 dana za bolji san: večernji biljni rituali

San je ključan za regeneraciju tijela, hormonsku ravnotežu i emocionalno zdravlje. Ovaj mini vodič donosi trodnevni plan večernjih rituala s biljkama koje potiču miran i dubok san – bez potrebe za tabletama.

## Dan 1: Umirenje živčanog sustava

- Čaj: Matičnjak i kamilica (1 žličica svake biljke, 2.5 dcl vode).  
- Večera: Topla juha od tikve s lećom – lagana i umirujuća.  
- Ritual: Topla kupka s morskom soli i 3 kapi eteričnog ulja lavande.  
- Navika: 1 sat prije spavanja bez ekrana i svjetlosti.

## Dan 2: Regulacija disanja i uma

- Čaj: Čaj od hmelja i lipe.  
- Večera: Pire od batata i brokule s maslinovim uljem.  
- Ritual: Disanje 4-7-8 (4 sekunde udisaj, 7 zadržaj, 8 izdisaj – 4 puta).  
- Navika: Čitanje lagane literature ili vođena relaksacija.

## Dan 3: Integracija i duboki san

- Čaj: Lavanda i pasiflora.  
- Večera: Riža s tikvicama i tofuom, začinjeno kurkumom.  
- Ritual: Masaža stopala toplim sezamovim uljem.  
- Navika: Vođenje dnevnika zahvalnosti prije spavanja.