# 7 biljnih rituala za srce i cirkulaciju

Ovaj vodič osmišljen je kao tjedni program nježne, ali učinkovite podrške zdravlju srca i cirkulacije. Temelji se na biljnim čajevima, jednostavnim ritualima i svjesnim navikama koje mogu pomoći u smanjenju stresa, poboljšanju protoka krvi i jačanju krvožilnog sustava. Prije primjene savjetujte se s liječnikom ako imate kronične bolesti ili pijete terapiju.

## 1. Jutarnji napitak od gloga i matičnjaka

Glog je poznat po svojoj sposobnosti jačanja srca, dok matičnjak umiruje živčani sustav. Svako jutro započnite toplim čajem od 1 žličice gloga i 1 žličice matičnjaka. Prelijte s 2,5 dcl kipuće vode, poklopite 10 minuta i pijuckajte polako.

## 2. Večernji oblog od ružmarina za poticanje cirkulacije

Ružmarin potiče perifernu cirkulaciju. Napravite čaj od ružmarina, natopite gazu i stavite na listove ili stopala 10-15 minuta prije spavanja.

## 3. Dnevna šetnja + disanje s mirisom bora ili čempresa

Biljke poput bora i čempresa djeluju pozitivno na dišni i krvožilni sustav. Tijekom šetnje, duboko udahnite njihove mirise ako ste u prirodi ili koristite eterično ulje u difuzoru kod kuće.

## 4. Čaj od imele i gloga prije podneva

Imela regulira tlak, a glog podržava ritam srca. Uzmite 1 žličicu imele i 1 žličicu gloga, prelijte hladnom vodom, ostavite 8 sati (ili preko noći), procijedite i lagano podgrijte. Pijte prijepodne.

## 5. Masaža nogu uljem divljeg kestena

Divlji kesten jača vene i smanjuje osjećaj težine u nogama. Svaku večer umasirajte od gležnjeva prema gore.

## 6. Pauza uz čaj od lavande i lista masline

Lavanda umiruje, a list masline djeluje blago hipotenzivno i protuupalno. Savršeno za pauzu u stresnom danu.

## 7. Tihi ritual zahvalnosti za srce

Završite dan u tišini, držeći ruku na prsima i ponavljajući misli zahvalnosti. Znanstveno je potvrđeno da zahvalnost poboljšava funkciju srca i smanjuje krvni tlak.