# Biljni SOS: Vodič za stresne dane

Stres je postao svakodnevan, ali uz prave biljne saveznike i jednostavne rituale možemo ga ublažiti već u nekoliko minuta. Ovaj vodič nudi konkretne prijedloge za trenutke nervoze, tjeskobe i emocionalne iscrpljenosti – bilo da ste kod kuće, na poslu ili u pokretu.

## 1. Brzi biljni čaj za smirenje

- Kombinacija matičnjaka, lavande i kamilice.  
- Prelij 1 žličicu svake biljke s 2.5 dcl kipuće vode, pokrij 10 minuta i pij toplo.

## 2. Uljna točka – eterično ulje lavande

- Kap eteričnog ulja lavande nanesi na zapešće i duboko udahni.  
- Možeš koristiti i roll-on verziju s baznim uljem.

## 3. Pauza uz disanje 3-6-9

- Udah 3 sekunde, zadrži 6 sekundi, izdah 9 sekundi.  
- Ponovi 4 puta, idealno uz zatvorene oči i dlan na prsima.

## 4. Hitna tinktura za tjeskobu

- Tinktura od pasiflore, valerijane ili matičnjaka – 10 do 15 kapi u malo vode.  
- Nositi u torbi za hitne situacije.

## 5. Biljna kupka protiv napetosti

- Dodaj šaku lavande, matičnjaka i ružmarina u vrelu vodu.  
- Uroni stopala 15 minuta ili se opusti u kadi cijelog tijela.

## 6. Glazbena terapija + biljni čaj

- Pusti smirujuću glazbu (prirodni zvukovi, theta valovi).  
- Pij čaj od stolisnika i lipe dok sjediš u tišini.

## 7. Hitna rutina u uredu

- Napravi pauzu, popij čaj od matičnjaka.  
- Izađi na zrak, protegni ruke iznad glave i prošeći 3 minute.