Levandulový čaj

Časová náročnost: 10 minut

Seznam přísad

2 lžičky	sušené nebo čerstvě natrhané levandulové květy
1 hrnek	horká voda

Postup přípravy

Sušené či čerstvé levandulové květy přelijeme horkou vodou a necháme asi 5 minut vyluhovat. Poté scedíme a pijeme. Užíváme ráno, v poledne a večer.

Poznámka: *Levandulový čaj zlepšuje kvalitu spánku a mírní menstruační bolesti a migrény. Pozor však v těhotenství a při kojení, kdy by se levandule neměla užívat.*