

Φτιάξε αυτό το τσάι και κοιμήσου στο πι και φι

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Γαστρονομία](#) / [Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Ύστερα από μια κουραστική μέρα στο γραφείο το μόνο που θέλεις είναι να κάτσεις σπίτι σου και να χαλαρώσεις. Αν θέλεις και να κοιμηθείς λίγο φυσικά είναι πλήρως αποδεκτό.

Η υπερένταση και η κούραση της δουλειάς όμως βγαίνουν στην επιφάνεια και εσύ δυσκολεύεσαι να κοιμηθείς.

Το homemade τσάι που χρειάζεσαι για να χαλαρώσεις και να κοιμηθείς πιο εύκολα είναι εδώ

Τι θα χρειαστείς για να το φτιάξεις;

1. Τοποθετήστε τα ακόλουθα βότανα στο ίδιο μπολ: 3 κγ χαμομήλι + 2 κγ μέντα + 2 κγ βάμμα λεμονιού + 1 κγ λεβάντα και πασιφλόρα + 1 κγ catnip tea + 1/4 κγ βαλεριάνα
2. Ανακατεύουμε ελαφρά και ανακατεύουμε τα μυρωδικά

3. Βράζετε νερό στη σόμπα (ή με ηλεκτρικό βραστήρα)
4. Βάλτε 1/2-1 κουταλιά της σούπας τσάι σε ένα έγχυμα
5. Γεμίστε την κούπα με ζεστό νερό
6. Τοποθετήστε το έγχυμα στην κούπα και αφήστε το να βράσει για 2-4 λεπτά
7. Αποθηκεύστε σωστά το επιπλέον τσάι σε αεροστεγές δοχείο
8. Απολαύστε το ζεστό φλιτζάνι του τσαγιού σας!