

Korzeń kozłka

Skład w przeliczeniu na 50g: Valerianae radix 50g

Jako środek uspokajający w stanach łagodnego napięcia nerwowego i w trudnościach w zasypianiu na tle nerwowym.

1 łyżeczkę od herbaty korzenia kozłka (ok. 2,5 g) zalać 1 filiżanką wrzącej wody (150 ml), naparzać pod przykryciem 10 – 15 min. Przecedzić. Pić po 1 filiżance ciepłego naparu 3 razy dziennie.