

## Φτιάξτε ποτό κατά του άγχους



Αν πριν από έναν

διαγωνισμό ή κάποιο άλλο αγχογόνο γεγονός δεν μπορείτε να χαλαρώσετε και να κοιμηθείτε, αναζητήστε τις κατευναστικές και υπνωτικές ιδιότητες του φρέσκου βασιλικού.

### ΥΛΙΚΑ:

25γρ. βασιλικού  
1/2 λίτρο κρύο νερό

### ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ:

Βάλτε 25 γρ. φύλλα φρέσκου βασιλικού σε 1/2 λίτρο κρύο νερό και αφήστε το αφέψημα να βράσει σε χαμηλή φωτιά, με το καπάκι κλειστό, για 10 λεπτά.

Αφού κρυώσει το αφέψημα, πιείτε 3-4 φλιτζάνια μέσα στην ημέρα.

Έτσι, όταν έρθει η ώρα του ύπνου, θα μπορέσετε εύκολα να κοιμηθείτε.

Αν η νευρικότητα και το άγχος σας είναι πολύ έντονα, μπορείτε να ξεκινήσετε την θεραπεία αυτή αρκετές ημέρες πριν.

Πηγές: [news.gr-ikypros.com](http://news.gr-ikypros.com)