

قویترین داروی گیاهی خواب آور در جهان

20 اسفند 1401

[گل گاوزبان](#) هم خاصیت آرامبخشی فوق العاده‌ای داشته و اگر دلیل بی‌خوابی به اضطراب و نگرانی مرتبط باشد به خوبی می‌توان با این گیاه مشکل را بهبود بخشید.

جهت تهیه گل گاو زبان ۱۵ گرم از این گیاه را در یک قوری آب جوش ریخته و ۲۰ دقیقه صبر کنید تا دم بکشد.

سعی کنید یک عدد لیمو عمانی سوراخ شده را نیز درون قوری بیندازید زیرا گل گاو زبان گرم است و اگر در کنار آن از لیمو استفاده شود، متعادل خواهد شد.