**🧘 Kategorija: Detoks**

**🌱 Recept: Čaj od koprive**

**Opis:**  
Čaj od koprive prirodno potiče izbacivanje toksina iz organizma. Djeluje diuretički, pročišćava krv, blagotvorno djeluje na bubrege i jetru, te jača razinu željeza u tijelu.

**🧪 Sastojci:**

* 1 žlica suhog lista koprive (ili 3–4 svježa vrška mlade koprive)
* 250 ml kipuće vode
* (Opcionalno) par kapi limuna ili žličica meda

**🧑‍🍳 Priprema:**

1. Koprivu prelij kipućom vodom.
2. Pokrij i ostavi da odstoji 10 minuta.
3. Procijedi i dodaj limun ili med po želji.
4. Pij dok je još toplo, polako u gutljajima.

**✅ Savjet za korištenje:**

Pij jednu šalicu ujutro i jednu popodne, najviše 10 dana u kontinuitetu, a zatim napravi pauzu. Ne preporučuje se osobama s niskim krvnim tlakom ili problemima s bubrezima bez savjetovanja s liječnikom.