**🧘 Kategorija: Detoks**

**💧 Recept: Voda s limunom i đumbirom**

**Opis:**  
Jednostavan i osvježavajući napitak za detoksikaciju organizma. Potiče probavu, ubrzava metabolizam i alkalizira tijelo. Idealan je za početak dana.

**🧪 Sastojci:**

* Sok od pola limuna
* 2–3 tanke šnite svježeg đumbira
* 250 ml tople vode (ne vruće)
* (Opcionalno) prstohvat cimeta ili žličica meda

**🧑‍🍳 Priprema:**

1. U šalicu tople vode dodaj sok limuna i šnite đumbira.
2. Po želji dodaj cimet ili med.
3. Promiješaj i pij polako, najbolje odmah ujutro natašte.

**✅ Savjet za korištenje:**

Pij svakodnevno 15–30 minuta prije doručka. Ako osjetiš žarenje u želucu, smanji količinu đumbira. Nemoj koristiti kipuću vodu kako ne bi uništio enzime iz limuna.