**🛡️ Kategorija: Imunitet**

**🌼 Recept: Čaj od bazge**

**Opis:**  
Bazga je poznata po svom djelovanju protiv virusa i upala. Ovaj aromatični čaj ublažava simptome gripe, snižava temperaturu i pomaže kod začepljenih dišnih puteva – a ujedno i jača imunitet.

**🧪 Sastojci:**

* 1–2 žličice osušenih cvjetova bazge
* 250 ml kipuće vode
* Med i limun (po želji)

**🧑‍🍳 Priprema:**

1. Cvjetove bazge prelij kipućom vodom.
2. Pokrij i ostavi da odstoji 10–15 minuta.
3. Procijedi i dodaj med i limun po želji.
4. Pij dok je još topao, polako i u gutljajima.

**✅ Savjet za korištenje:**

Pij 2–3 puta dnevno kod simptoma gripe ili preventivno jednom dnevno tijekom hladnijih mjeseci. Za dodatni učinak možeš kombinirati s čajem od šipka ili đumbira