**🛡️ Kategorija: Imunitet**

**🍋 Recept: Čaj od đumbira i limuna**

**Opis:**  
Prirodni napitak koji jača imunitet, poboljšava probavu i djeluje protuupalno. Idealan za jutarnje buđenje ili kao zaštita u sezoni prehlada.

**🧪 Sastojci:**

* 2 cm svježeg korijena đumbira
* Sok pola limuna
* 250 ml vode
* 1 čajna žličica meda (po želji)

**🧑‍🍳 Priprema:**

1. Oguli i naribaj đumbir.
2. Zakuhaj vodu i prelij đumbir u šalici.
3. Pokrij i ostavi 5–10 minuta da odstoji.
4. Procijedi, dodaj sok limuna i med po želji.
5. Promiješaj i konzumiraj dok je toplo.

**✅ Savjet za korištenje:**

Pij ujutro na prazan želudac za najbolje djelovanje na imunitet i metabolizam. Ako imaš osjetljiv želudac, smanji količinu đumbira ili dodaj više vode.