**🛡️ Kategorija: Imunitet**

**🌺 Recept: Čaj od šipka i hibiskusa**

**Opis:**  
Ova kombinacija je prava vitaminska bomba – šipak je bogat vitaminom C, dok hibiskus osvježava i djeluje blago protuupalno. Savršen napitak za svakodnevno jačanje organizma, posebno u hladnijim mjesecima.

**🧪 Sastojci:**

* 1 žlica suhog ploda šipka
* 1 žličica suhog cvijeta hibiskusa
* 300 ml vode
* Med ili limun (po želji)

**🧑‍🍳 Priprema:**

1. U lončiću zakuhaj vodu.
2. Dodaj šipak i hibiskus, poklopi i ostavi da odstoji 10–15 minuta.
3. Procijedi i dodaj med ili limun po želji.
4. Pij dok je još toplo ili ostavi da se ohladi za osvježavajući napitak.

**✅ Savjet za korištenje:**

Pij svakodnevno kao preventivu. Ako želiš jači učinak, kombiniraj s čajem od đumbira u jutarnjim satima, a šipak-hibiskus u popodnevnim. Možeš ga držati i u termosici tijekom radnog dana.