**🛡️ Kategorija: Imunitet**

**🐝 Recept: Kapi propolisa s medom**

**Opis:**  
Propolis je snažan prirodni antiseptik i imunostimulator, dok med pojačava njegovo djelovanje. Ova jednostavna kombinacija idealna je za jačanje obrambenih snaga organizma i prevenciju upala grla.

**🧪 Sastojci:**

* 15 kapi propolisa (alkoholna tinktura 30%)
* 1 čajna žličica domaćeg meda
* 1–2 žlice tople vode (opcionalno)

**🧑‍🍳 Priprema:**

1. U žličicu meda dodaj 15 kapi propolisa.
2. Promiješaj i uzmi polako, ostavi da se rastopi u ustima.
3. Po želji možeš razrijediti u malo tople vode i popiti.

**✅ Savjet za korištenje:**

Konzumiraj 1–2 puta dnevno, posebno ujutro i navečer u sezoni viroza. Nemoj uzimati s vrućim čajem kako ne bi uništio aktivne tvari iz meda i propolisa. Nije preporučeno osobama alergičnim na pčelinje proizvode.