**❤️ Kategorija: Srce & krvotok**

**🍋 Recept: Čaj od bazge i limuna**

**Opis:**  
Bazga djeluje protuupalno i potiče cirkulaciju, dok limun alkalizira tijelo i jača krvne žile. Ovaj čaj je lagan i osvježavajući, a istovremeno podržava srčani i limfni sustav.

**🧪 Sastojci:**

* 1 čajna žličica suhih cvjetova bazge
* Sok od pola limuna
* 250 ml kipuće vode
* (Opcionalno) žličica meda

**🧑‍🍳 Priprema:**

1. Prelij cvijet bazge kipućom vodom.
2. Pokrij i ostavi da odstoji 10 minuta.
3. Procijedi, dodaj limun i po želji med.
4. Pij toplo ili rashlađeno, kao lagani dnevni čaj.

**✅ Savjet za korištenje:**

Pij svakodnevno 1 šalicu kao blagu preventivu i podršku srčanožilnom zdravlju. Može se piti i rashlađen ljeti, s nekoliko kockica leda i svježom mentom.