**❤️ Kategorija: Srce & krvotok**

**🌸 Recept: Čaj od gloga**

**Opis:**  
Glog je jedan od najpoznatijih biljnih saveznika za zdravlje srca. Jača srčani mišić, poboljšava cirkulaciju i djeluje umirujuće na srčani ritam. Idealno za osobe s blagim kardiovaskularnim tegobama.

**🧪 Sastojci:**

* 1 čajna žličica suhog cvijeta i/ili ploda gloga
* 250 ml kipuće vode
* (Opcionalno) med ili limun po želji

**🧑‍🍳 Priprema:**

1. Prelij glog kipućom vodom.
2. Pokrij i ostavi da odstoji 10–15 minuta.
3. Procijedi i pij toplo.
4. Dodaj med ili limun po želji, ali nije nužno.

**✅ Savjet za korištenje:**

Pij jednu šalicu dnevno, najbolje ujutro ili tijekom dana. Glog se može koristiti i u obliku tinkture. Ne preporučuje se osobama koje već uzimaju lijekove za srce bez prethodnog savjetovanja s liječnikom.