**❤️ Kategorija: Srce & krvotok**

**🌿 Recept: Čaj od imele**

**Opis:**  
Imela se tradicionalno koristi za regulaciju krvnog tlaka, poboljšanje cirkulacije i jačanje srca. Djeluje blago diuretički i smirujuće na krvožilni sustav.

**🧪 Sastojci:**

* 1 čajna žličica suhe imele (list i grančice, bez bobica)
* 250 ml hladne vode
* (Opcionalno) limun ili med za okus

**🧑‍🍳 Priprema:**

1. U šalicu stavi imelu i prelij hladnom vodom.
2. Ostavite da stoji 8–12 sati (najbolje preko noći).
3. Procijedi i lagano zagrij ako želiš topao napitak (ali ne kuhaj).
4. Pij ujutro ili tijekom dana.

**✅ Savjet za korištenje:**

Imelu uvijek pripremaj hladnom maceracijom – tako se zadržavaju ljekovite tvari. Ne koristi se u trudnoći niti kod autoimunih bolesti bez savjetovanja s liječnikom. Pij maksimalno 3 tjedna, pa napravi pauzu.