**❤️ Kategorija: Srce & krvotok**

**🌿 Recept: Čaj od masline i peršina**

**Opis:**  
Maslina i peršin u čaju djeluju kao blagi diuretici, pomažu u regulaciji krvnog tlaka, izbacivanju viška tekućine i opuštanju krvnih žila. Ovaj čaj je lagan, ali iznimno učinkovit za srce i cirkulaciju.

**🧪 Sastojci:**

* 1 čajna žličica suhog lista masline
* 1 čajna žličica svježeg ili suhog lista peršina
* 250 ml kipuće vode
* (Opcionalno) kriška limuna

**🧑‍🍳 Priprema:**

1. Pomiješaj maslinu i peršin u šalici.
2. Prelij kipućom vodom, pokrij i ostavi 10 minuta.
3. Procijedi i dodaj limun ako želiš.
4. Pij polako, najbolje između obroka.

**✅ Savjet za korištenje:**

Koristi ovaj čaj 2–3 puta tjedno kao prirodnu potporu krvožilnom sustavu. Ako već koristiš lijekove za tlak, savjetuj se s liječnikom prije redovitog korištenja.