**❤️ Kategorija: Srce & krvotok**

**🧂 Recept: Kurkuma + crni papar (zlatna mješavina)**

**Opis:**  
Kurkuma s crnim paprom djeluje snažno protuupalno, poboljšava elastičnost krvnih žila, regulira tlak i kolesterol. Kombinacija s paprom pojačava apsorpciju kurkumina i čini ovu mješavinu prirodnim saveznikom srca.

**🧪 Sastojci:**

* 1 žličica kurkume u prahu
* 1/4 žličice svježe mljevenog crnog papra
* 1 žlica meda (opcionalno)
* 100 ml tople vode ili biljnog mlijeka

**🧑‍🍳 Priprema:**

1. U šalici pomiješaj kurkumu i papar.
2. Dodaj malo tople vode ili mlijeka i dobro promiješaj.
3. Po želji dodaj med za bolji okus.
4. Pij polako, najbolje nakon obroka.

**✅ Savjet za korištenje:**

Pij jednom dnevno, idealno uz obrok koji sadrži masnoće (radi bolje apsorpcije). Nemoj pretjerivati – 1 doza dnevno je dovoljna. Ako uzimaš lijekove za krv ili jetru, savjetuj se s liječnikom.