**❤️ Kategorija: Srce & krvotok**

**🍯 Recept: Med s cimetom**

**Opis:**  
Ova tradicionalna mješavina poznata je po svom blagotvornom učinku na zdravlje srca. Cimet potiče cirkulaciju i snižava loš kolesterol, dok med jača organizam i ima blago protuupalno djelovanje.

**🧪 Sastojci:**

* 1 žlica meda (najbolje domaćeg, sirovog)
* 1/2 čajne žličice mljevenog cimeta
* (Opcionalno) malo tople vode za razrjeđivanje

**🧑‍🍳 Priprema:**

1. U šalici pomiješaj med i cimet dok ne dobiješ pastu.
2. Konzumiraj izravno s čajne žličice ili razrijedi s malo tople vode.
3. Uzima se ujutro na prazan želudac ili navečer prije spavanja.

**✅ Savjet za korištenje:**

Redovita konzumacija (1–2 puta dnevno) može pomoći u regulaciji kolesterola i poboljšanju protoka krvi. Nemoj koristiti više od preporučene količine jer veće doze cimeta mogu imati nuspojave.