**❤️ Kategorija: Srce & krvotok**

**🧄 Recept: Tinktura od bijelog luka**

**Opis:**  
Tinktura od bijelog luka prirodno snižava krvni tlak, poboljšava protok krvi, snižava kolesterol i djeluje kao snažan prirodni antikoagulans.

**🧪 Sastojci:**

* 5–6 češnjeva svježeg bijelog luka
* 250 ml rakije (lozovače) ili 40–70% alkohola
* Tamna staklenka i bočica s kapaljkom

**🧑‍🍳 Priprema:**

1. Oguli i usitni češnjeve bijelog luka.
2. Stavi ih u staklenku i prelij alkoholom.
3. Zatvori i ostavi na tamnom mjestu 10 dana, uz povremeno mućkanje.
4. Procijedi i ulij u tamnu bočicu.

**✅ Savjet za korištenje:**

Uzimaj 15–20 kapi u malo vode 2 puta dnevno, najbolje prije jela. Možeš je koristiti 2–3 tjedna pa napraviti pauzu. Ne preporučuje se osobama koje koriste lijekove za razrjeđivanje krvi bez savjetovanja s liječnikom.