

5 druhů nápojů na detoxikaci organismu



Citron s okurkou

- 5 ks citronu
- 1 větší okurka
- 1 l vody

Do vlažné vody vymačkáme 4 citrony a 1 nakrájíme na kolečka spolu s okurkou. Vezmeme hmoždíř a vše ještě rozmačkáme. Nápoj pijte vlažný, klidně celý den.

Ranní nápoj s citronem a zázvorem

- 2 ks citronu
- asi 3 cm zázvoru
- med (nemusí být)
- teplá voda

Do teplé vody (může mít klidně i 50 stupňů) vymačkejte citrony a přidejte nastrohaný zázvor. Pokud vám vadí pálivá a kyselá chuť můžete přidat 1 lžičku medu. Nápoj je vhodný pít vždy ráno, nabudí vaše tělo a dodá vám energii na celý den.

Štáva z kysaného zelí

- 1 sklenička kysaného zelí

Kysané zelí obsahuje velké množství tělu prospěšných látek. Mezi ně patří například vitamín C, K, B, E. Snižuje hladinu tuku v krvi, napomáhá hojení ran a snižuje srážlivost krve. Je to prostě učiněný zázrak.

Grepy s skořicí a chilli

- 1 větší červený grep
- 2 lžičky mleté skořice
- 1/2 čerstvé chilli papričky
- med
- teplá voda

Grepy oloupeme a vložíme do mixéru spolu s chilli papričkou, medem a skořicí. Vše důkladně rozmixujeme a zalijeme teplou vodou (množství necháme na vás, každý má rád jinak silný nápoj). Tento nápoj je vhodný pít spíše odpoledne, jako svačinu.

Řepové smoothie s kajenským pepřem

- 1 menší červená řepa
- 1 banán
- 1 špetka kajenského pepře
- 1/2 hrnku vody

Banán a řepu oloupeme a nakrájíme na malé kousky (na řepu doporučujeme vžít si rukavice, protože barví). Vložíme do mixéru spolu se špetkou kajenského pepře a vodou. Důkladně rozmixujeme. Tento nápoj můžeme pít jak ráno, tak odpoledne. Je hutný takže ho můžeme pít ke snídani, nebo jako svačinku.