

Mandlové mléko



Mandle jsou zásobárnou vápníku, fosforu, hořčíku, draslíku, vitamínů A, D, E, vlákniny a řady dalších cenných látek. Pro spoustu lidí jsou celé mandle těžko stravitelné a právě pro ně je vhodný mandlový nápoj, který si z nich mohou snadno připravit.

Mandlové „mléko“ vlastní výroby

Jednou z možností, jak si nápoj připravit, je nechat mandle přes noc namočené ve vodě. Následující den vodu vyměňte za čerstvou a vše důkladně rozmixujte. Hotový nápoj scedte přes plátno, abyste odstranili kousky mandlí a zbyla vám jen čistá tekutina mléčné barvy. Někdo oloupané mandle nejprve rozmixuje a pak teprve zalije studenou vodou a nechá odstát několik hodin, než je rozmixuje. Záleží tedy na vás, co vám více vyhovuje, **důležitý je však proces louhování mandlí, kterým se v nich aktivují užitečné látky.** Na rozdíl od kupovaných nápojů máte u domácího jistotu, že není nijakým způsobem přislazován, a není tedy snížena jeho prospěšná hodnota. Detailní recept najdete [ZDE](#)

Pomáhá zevnitř i vně

Z rostlinných nápojů se ten mandlový nejvíce hodí **do kávy místo běžného kravského mléka.** Pomáhá na překyselený organismu a **dobře jej snášejí i lidé s oslabenou slinivkou, kterým celé mandle nevyhovují.** Bez povšimnutí nezůstává ani **nízká kalorická hodnota mandlového nápoje,** který se proto hodí jako náhražka kravského mléka při redukčních dietách. Při nich ostatně přijde vhod **další klad mandlového mléka - podpora trávení.** K duhu přijde **také každému, kdo potřebuje zklidnit nervy, snížit hladinu cholesterolu, optimalizovat hladinu cukru v krvi či vylepšit kardiovaskulární systém**

Snad každá žena také zná **pozitivní účinky mandlí na kvalitu vlasů, nehtů zubů, na pružnost a mladistvý vzhled pokožky**. Právě proto se v regálech obchodů objevuje řada kosmetických přípravků obsahujících mandlový olej nebo mléko. V kosmetice se cení i **schopnost mandlí hydratovat pokožku, redukovat kožní onemocnění a hojit mírná poranění**. **Pomáhají udržet pokožku mladistvou, zpomalují proces stárnutí.**

Mandle a med

Zkombinujete-li doma vyrobený mandlový nápoj s několika kávovými lžičkami medu, získáte zdravím nadupaný koktejl, který navíc i skvěle chutná. **Jedinci trpící nespavostí by si sklenku medového mandlového nápoje měli dopřát půl hodiny před spáním.** Jejich spánek bude kvalitnější, v těle totiž dojde k vypnutí orexinu, který organismus udržuje v bdělém stavu.

Ráno vám naopak koktejl dodá energii alepší vaši koncentraci. K tomu mandle s medem zvládnou ještě bojovat se streptokoky či kvasinkami a nic nezkazíte, budete-li popíjet mandlový nápoj s medem i při rýmě a kašli.

Ať už si dopřejete sklenku medového mandlového mléka z jakéhokoliv důvodu, jako žádaný doprovodný jev získáte elixír mládí, který zpomalí proces stárnutí pokožky. A to přece stojí za to!