



K prameni
zdraví



**Energetáky, které Tě
skutečně
(a dlouhodobě)
nabijí!**

Ahoj, já jsem Karolína

A tohle jsou moje energetáky.

Recepty na nápoje, které podpoří Tvé tělo i Tvou mentální výkonnost. Trvale a bez chemie. Jsem lékárnice, která používá rostliny podle vědecky ověřených účinků.



©kpramenizdravi.cz Nedovolené šíření či kopírování tohoto materiálu nebo jeho části je zakázáno.



Pojďme na to!



K prameni
zdraví



Nabýječ

Ingredience

1 lžička sušeného kořene

lékořice

1 lžička sušených drcených

listů pampelišky (nebo 1 lžíce

čerstvých)

Nabíječ

Jak na to

1. Základem pro nabíječe je pořádný kořen. Vezmi kořen lékořice. Svádělo by to jen tak ho zalít vodou, ale nenech se zmást, potřebuje pěkně přivést k varu.
2. Dej ho proto do plecháčku nebo rendlíku a nechej 5 minut na mírném ohni probublávat. Pak je připraven na pampelišku.
3. Pampeliškový list přihod' po odstavení z plamene a přikryj je.
4. Nechej je 10 minut o samotě, možná radši 15.
5. Slij tekutinu přes sítko do svého oblíbeného hrníčku nebo sklenice. A je to tady!

Nabíječ

Tenhle drink Tě vytáhne i z hrobu! Dobře, kecám. Ale za co strčím ruku do ohně, je, že kořen lékořice pomáhá proti únavě a šedým dnům. Je skvělý i na hladiny cukru a cholesterolu v krvi a proti virózám a kašli. Chrání sliznici žaludku před vznikem vředů. S pampeliškou ho kombinuješ proto, že při nadměrném pití může způsobit ztráty draslíku: pampeliška draslík naopak doplňuje.

Bacha! Není vhodný pro těhotné a kojící ženy. Ani pro lidi s vysokým krevním tlakem anebo ty, kdo berou léky. A nemá rád dlouhodobé vztahy – po 14 dnech si dejte pauzu!



Tiky a tripy

Tenhle nápoj si přímo říká o další ingredience, díky kterým zažiješ explozi chutí! Nejvíc mě baví s přídavkem citronové trávy a meduňky.





Hopsinková šťáva

Ingredience

1 lžička sušeného plodu
schizandry (klanoprašky)

1 lžička sušených plodů goji
(kustovnice)

Hopsinková šťáva

Jak na to

1. V moudrých knihách Gumídků se píše, že plod schizandry se má rozhodně vařit. Je mi ale jasný, že se Ti nechce zase tahat hrnec a zapínat sporák. Tak ho aspoň nadrt'. Třeba v mlýnku na kávu.
2. Vlož lžičku drcených plodů klanoprašky do hrnku o objemu 300 ml (plus mínus mikrobus).
3. Přidej plody kustovnice (ty můžeš celé).
4. Zalij vařící vodou a nechej 15 minut stát (ideálně něčím přikryj, třeba podšálkem).
5. Slij hopsinkovou šťávu přes sítko do jiného hrnku nebo sklenice a můžeš si začít vyskakovat!

Hopsinková šťáva

Klanopraška je adaptogen. To znamená, že chrání Tvé tělo i duši před důsledky nadměrného stresu. Zlepšuje spánek a zahání úzkosti, navíc podporuje detoxikaci těla a pomáhá játrům. Goji zlepšuje celkovou duševní pohodu a podporuje funkci slinivky. Dohromady obsahují pořádnou nálož antioxidantů, posilují imunitu a podporují hubnutí! Na co si dát pozor? Obě zúčastněné rostliny mohou interagovat s některými léky. A taky pozor na to, že klanopraška i kustovnice zlepšují erekci. Tomu říkám hopsinková šťáva, jak má být!



© k pramenům zdrojů. Neautorizované šíření či kopírování tohoto materiálu nebo jeho části je zakázáno.

Tiky a tripy

Pokud chceš fakt suprovou barvu a ještě víc posílit imunitu, přidej taky lžičku sušených drcených plodů bezinek nebo aronií.



©kpramenizdravi.cz *Nedovolené šíření či kopírování tohoto materiálu nebo jeho části je zakázáno.*



Herb bull

Ingrediencie

1 lžička zeleného maté

100 ml 100% jablečného moštu

Herb bull

Jak na to

1. Zajdi do nejbližší čajovny a zeptej se: „Máte maté?“. Nebo pokud už maté máte doma, nasyp lžičku do hrníčku nebo někam, odkud se Ti bude dobře slívat. Já na to nejradši používám skleněnou kádinku s uchem.
2. Zalij asi tak 200 ml vroucí vody. Nechej stát přibližně 5 minut, za tu dobu se do nálevu dostanou všechny látky, které chceme, pak už jen hořkne.
3. Slij čirou tekutinu do sklenice. Přes jemné sítko, jinak čirá rozhodně nebude (pro účinek je to ale jedno).
4. Dolij jablečnou šťávou. Je to tam!

Herb bull

No dobře, u tohoto receptu trošku podvádím. Psala jsem, že všechny drinky jsou bez kofeinu a cukru... a asi je jasné, že v jablečném džusu je přirozených cukrů celkem dost a maté sice neobsahuje přímo kofein, ale velmi podobnou rostlinnou povzbuzující látku: tein. Maté Tě ovšem nezmate, neboj. Tvoje mozkové závity přetočí na příjemné otáčky a odstraní mozkovou mlhu. V krvi Ti hladina teinu z maté nestoupne a neklesne tak prudce, jako když si dáš kafe – malátnost po pár hodinách nehrozí. Ovocné cukry z jablka dodají mozku okamžitou šťávu. Bacha ale na pravidelné pití. Mohla by z toho být slušná závislost. To nechceš. Cukry můžeš vynechat. Sladkost dodá lístek stévie.



©kprotenizdravi.cz Nedovolené šíření či kopírování tohoto materiálu nebo jeho části je zakázáno.

Tiky a tripy

Pokud chceš fakt suprovou barvu a ještě víc posílit imunitu, přidej taky lžičku sušených drcených plodů bezinek nebo aronií.





Nauč se ode mě víc!

Aktuálně inspiřuji ke zdravému životu v
souladu s přírodou přes 25 tisíc lidí.

Sleduj mě ve skupině:

K prameni zdraví