Koktajl wspomagający oczyszczanie organizmu

Dagooshya

Polecane na: **napoje**

Warto wiedzieć:

0 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- łodygi selera naciowego - 3 szt.
- pomarańcza - 1 szt.
- cytryna - 1/2 szt.
- miód - 2 łyżeczka
- imbir - 2 cm
- zimna woda - 1 szklanka
- kostki lodu - opcjonalnie - kilka

pozbywanie się nadmiaru toksyn z organizmu.

MIÓD - zabija bakterie, wspomaga leczenie wątroby, dróg żółciowych oraz wrzodów żołądka. Dodatkowo kroi nerwy i wspomaga zasypianie, obniża ciśnienie tętnicze, przyspiesza gojenie się ran, pobudza nasz mózg do pracy - dlatego warto spożywać miód nie tylko w tym koktajlu :)

Kolejny zdrowotny napój na liście moich przepisów :)

DLACZEGO TO DZIAŁA?

SELER NACIOWY - oczyszcza organizm ze szkodliwych toksyn, pobudza przemianę materii, likwiduje zaparcia i ułatwia trawienie. Dodatkowo działa korzystnie na układ nerwowy, polepsza pracę nerek i serca. Ponadto, seler naciowy to zaledwie 11 kcal na 100 g, więc sprawdzi się również jako przekąska między posiłkami :)

POMARAŃCZE - obfitują w błonnik pokarmowy, który usprawnia przemianę materii. Dodatkowo zawierają mnóstwo witamin, takich jak witamina C, B i potas.

IMBIR - składnik, bez którego nie mogę żyć i dodaję do wielu dań i napojów. Imbir przyczynia się do wytwarzania przez nasz organizm śliny i soków żołądkowych, dzięki czemu przyspiesza trawienie. Dodatkowo działa odkażająco, przeciwwymiotnie i przeciwzapalnie, więc jeśli zjedliście coś "wątpliwej świeżości", imbir z pewnością Wam pomoże. Ma działanie moczopędne, więc pozwala na szybsze pozbycie się toksyn z organizmu. I ostatnia, najważniejsza zaleta - poprawia krążenie, dzięki czemu przyczynia się bezpośrednio do spalania tłuszczu.

CYTRYNA - przede wszystkim jest zastrzykiem witaminy C, dzięki temu trzyma nasz organizm w ryzach i ma on więcej energii na

Dodatkowe info:

Sposób przygotowania:

KROK 1: Seler naciowy kroimy na mniejsze kawałki. Z pomarańczy i cytryny wyciskamy sok. Wszystkie składniki na koktajl umieszczamy w blenderze i blendujemy 2-3 minuty na jednolity koktajl. Jeżeli wolicie mniej gęsty koktajl, przetrzyjcie dodatkowo miksturę przez sito. Na zdrowie!