Smoothie z aloesem

Dominika Lasota (Jescbyzycwzdrowiu)

Polecane na: **napoje, śniadanie**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

10 min | łatwy | 2 porcje

Składniki:

- Jarmuż (liście) - 7 szt.
- Banany - 2 szt.
- Szpinak - garść
- Imbir (wielkości opuszka palca) - 1 kawałek
- Aloes (żel z wnętrza liści) - 2 szt.
- Ananas - 1 plaster
- Płatki lub wiórki kokosowe - garść
- Woda - 250 ml

Aloes jest pomocny przy wszystkich rodzajach problemów trawiennych i może uleczyć choroby układu trawiennego, typu: zapalenie okrężnicy, wrzody, syndrom jelita drażliwego. Redukuje i rozpuszcza śluz w jelitach, co poprawia wchłanianie składników odżywczych.

Aloes efektywnie niszczy candidię, wspomaga trawienie i odbudowuję florę bakteryjną w jelitach. Polisacharydy z aloesu są przekształcane przez ludzki organizm w oligosacharydy, które pomagają zwalczać poniższe patogeny:

Bordetella pertussius (odpowiedzialny za zachorowanie na koklusz),

E. coli,

Heliobakter pylori,

Streptococcus pneumoniae.

Ta cudowna roślinna wspomaga leczenie nowotworów, zapalenia grzybiczego jamy ustnej, cukrzycy i chorób serca. Podczas badań przeprowadzanych na szczurach, stwierdzono pozytywny wpływ działania aloesu na artretyzm, obrzęki, infekcje grzybicze, chorobę popromienną.

Aloes doskonale nawadnia dzięki obecności hydrogenu i Ormusu. Ponadto utrzymuje w zdrowiu nerki i wątrobę, a przede wszystkim działa leczniczo na wszystkie choroby skóry.

Zakupując aloes, zadbajmy o to, by był on organiczny. Wybierajmy świeże liście aloesu zamiast butelkowej wersji.

Żel ze świeżego, surowego aloesu ma delikatnie cierpki smak, ze względu na dużą koncentrację polisacharydów. Aloes jest najlepszy po "filetowaniu". Należy odciąć pożądaną porcję, usunąć kolce i przy pomocy noża, oddzielić żel od skóry aloesu. Tak wydobyty żel możemy użyć jako dodatek do koktajlu, soku, sałatki, salsy, zupy, itp. Aloes świetnie współgra z silnie alkalizującymi produktami i super żywnością, taką jak: pyłek pszczeli, jagody goji, surowe kakao.

U nas w domu, rośnie kilka krzaczków aloesu. Codziennie stają się one uboższe o liść lub dwa, w celu wydobycia żelu, który trafia do naszego koktajlu lub soku. Podaję przepis na jeden z nich.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Wszystko miksujemy w blenderze o dużej mocy na gładki koktajl.

Na zdrowie!