Zielona bomba witaminowa

Nikita

Polecane na: **napoje**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

0 min

1 porcja

Składniki:

pokrzywa - 2 garść

podagrycznik - 2 garść

mięta - 1 garść

melisa - 1 garść

skrzyp polny kilka gałązek -

ogórecznik lekarski kilka gałązek z kwiatami i liśćmi - kilka

cytryna eko - 2 szt.

wyciskarka wolnoobrotowa plus woda ok. 1 szklanki -

Dodatkowe info:

Pokrzywa ma wiele witamin i minerałów, dużo żelaza i kwasu foliowego, wspomaga leczenie anemii , oczyszcza i wzmacnia organizm, poprawia ogólną przemianę materii.

Podagrycznik jest bardzo wartościowy i zdrowy, zawiera dużo substancji czynnych wspomagających leczenie chorób reumatycznych, wspomaga funkcjonowanie stawów dzięki usuwaniu soli kwasu moczowego,które gromadzą się w stawach.

Ogórecznik lekarski zawiera wiele soli mineralnych m.in. krzemionkę, która przeciwdziała reumatyzmowi oraz schorzeniom naczyniowym, wapń, potas, azotan potasu, sok ogórecznika zawiera dużą ilość witaminy C.

Skrzyp polny zawiera najwięcej łatwo przyswajalnej krzemionki pośród roślin leczniczych, a także żelazo, mangan, kobalt, sole potasu, wapnia, fosforu. Związki krzemu mają dobroczynny wpływ na młody wygląd naszej skóry, włosów, paznokci. Skrzyp zawiera również witaminę C i kwasy organiczne. Ma działanie moczopędne, oczyszczające organizm ze szkodliwych produktów przemiany materii.

Melisa uspokaja, koi nerwy, działa przeciwbakteryjnie, przeciwzapalnie, przeciwwirusowo, obniża ciśnienie krwi, reguluje pracę wątroby, pobudza wydzielanie soków trawiennych, wzmacnia i rozkurcza.

Mięta ma działanie rozkurczowe oraz zwiększa ilość soku żołądkowego. Dzięki temu ułatwia trawienie, a dodatkowo zapobiega wzdęciom., dodaje smaku i aromatu.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Zbieramy wszystkie zioła, a następnie je myjemy.

KROK 2: Osuszone zioła rozdrabniamy. Cytryny obieramy ze skóry i kroimy na małe części.

KROK 3: Wszystko wyciskamy w wyciskarce wolnoobrotowej dolewając po trochu wody. Przelewamy do buteleczek i chowamy do lodówki.
Oczywiście część od razu wypijamy. Koktajl witaminowy możemy przechowywać w lodówce do 3 dni, jednak najlepiej wypić od razu.