

KURZ Myšlenkový DETOX

BONUS

ELIXÍRY ANIČKY KABOTOVÉ + RECEPTY



Co jsou ELIXÍRY?

BONUS - ELIXÍRY

Mé elixíry, tvořím s láskou nejen pro sebe, ale také pro vás.

Co jsou ELIXÍRY?

Smoothie jsou v podstatě ELIXÍRY, tzn.: tekutý nápoj plný živin a vitamínů z čerstvého ovoce nebo zeleniny. Jeho výhodou je snadná vstřebatelnost obsažených látek, rychlé dodání okamžité energie a hydratace těla, stejně jako rychlá příprava a dostupnost.

Své elixíry tvořím převážně z čerstvého ovoce a zeleniny ve spojení s vodou, mlékem nebo třeba jogurtem. Dodávám také semínka, ořšky a koření. Často přidávám kvalitní za studena lisované oleje, aby se dobře vstřebaly vitamíny rozpustné v tucích. Snažím se kombinovat ingredience nejen, aby byl elixír výživný, ale zároveň chutný.

Fantazii se meze nekladou, do mých receptů přidávám v podstatě vše, co mám ráda. Tak abych potěšila nejen své chuťové buňky, ale i ty Vaše na maximum. Zde se můžete podívat na můj recept.

HUBNOUCÍ ELIXÍR 5 - Elixír s čerstvými fíky

Ingredience:

- 1 ks čerstvý fík
- Zázvor asi jako vlašský ořech (zase záleží, jakou máte rádi ostrost, když tak dejte menší kousek)
- 10 ks čerstvé švestky
- 1 ks banán
- 1 lžice Chia semínka (nemusíte namáčet, dejte to rovnou do mixéru)
- 1 ks plátek citrónu BIO i s kůrou
- Špetka černého pepře a kurkumy
- 1/2 kávové lžičky za studena lisovaný lněný olej
- Pramenitá čistá voda (do velké nádoby viz video: dávám asi 0,5 - 0,7 l tekutiny)



BONUS - ELIXÍRY

Vše vložit do mixéru, vymixovat a hurá na světě máme neskutečně lahodný a extra zdravý elixír. Mám obyčejný smoothie mixér od ETY. Je zcela jedno, jaký mixér používáte, jen dávejte pozor, ať se nepřehřívá, aby se Vám nespálily hodnotné látky v elixíru.

Navíc jsem si oblíbila pestrost, čím více druhů ingrediencí přidám, tím jsem spokojenější. Zvláště díky tomu nacházím stále nové chutě a u některých se nemohu té lahodné chutě nabažit.

Proč jsem vybrala tyto ingredience?

Fíky jsou z výživového hlediska velmi hodnotné ovoce. Fíky jsou zmiňovány i v Bibli. Jsou bohatým zdrojem vápníku, železa, hořčíku, vitamínu B6 a draslíku. Mají vyšší obsah vlákniny než běžně konzumované ovoce a zelenina.

U fíků byla potvrzena řada příznivých účinků na zdraví:

- Podpora snižování vysokého krevního tlaku (vysoký obsah draslíku v plodech).
- Výborný k hubnutí (vysoký obsah vlákniny v plodech).
- Preventivní účinky proti kardiovaskulárním a nádorovým onemocněním (látky izolované z fíkových listů, draslík a vláknina v plodech).
- Jsou vynikající proti únavě (vysoký obsah vody a sacharidů).

Hroznové víno je nejzdravější ovoce vůbec – podporuje imunitu, vynikající proti únavě, nervozitě, depresím, posiluje nervy a působí příznivě na naši krásu. Je dokázáno, že lidé žijící v oblasti Středozevního moře, vděčí hroznovému vínu za svoje pevné zdraví. Hrozny jsou ideální podzimní dietou. Urychlují lepší průchod moči ledvinami, močovým měchýřem a močovými cestami. Vyplavují bakterie a mírní tak záněty ledvin a močového měchýře. Obsahuje vitamíny skupiny B, ty jsou důležité pro metabolismus sacharidů, pro dobré nervy a mozek.

Kombinující síla kurkumy, pepře s chia semínky, které pomáhají vytáhnout toxiny ze systému a odplavování nečistot ze zažívacího traktu. Kurkuma chrání játra před jedy, napomáhá rozpouštět ledvinové kameny a snižuje hladinu cholesterolu. Přináší úlevu při emočním napětí, depresi a očišťuje nás od toxinů uložených hluboko v těle. Velmi dobře čistí póry v kůži. Má protizánětlivé účinky. Černý pepř pomáhá zajistit, lepší absorpci kurkumy v našem těle.

BONUS - ELIXÍRY

Další s ingrediencí, která mě zaujala, jsou **CHIA semínka**, která velmi dobře zpomalují proces stárnutí. Navíc hydratují organismus a umožní nám lépe snášet fyzickou zátěž. Semínka jsou schopna navázat vodu až do dvanáctinásobku svého objemu. Tím vytvoří hustý gel, který působí velmi pozitivně na trávení, tak jako vláknina v nich obsažená. Právě vláknina je nezbytná pro naše střeva. Dále jsou tato semínka bohatá na bílkoviny, což je ideální volbou nejen pro vegetariány. Obsahují také aminokyseliny, které pak pomáhají tyto bílkoviny plně využít. Taktéž nemohu opomenout obsah Omega-3 mastných kyselin. Chia semínka mají dokonce více mastných kyselin v poměru na gramáž než třeba losos!

Lněný olej je zcela unikátní potravinou. Čistí cévy od tukových nánosů, zvyšuje imunitu, posiluje trávení, pomáhá při snižování váhy, kompenzuje škodlivé účinky jiných tuků a pomáhá odolávat nepříznivému záření. Právě díky tomu, že je výborným zdrojem omega 3 - mastných kyselin.

Video recept - HUBNOUCÍ ELIXÍR 5 - Elixír s čerstvými fíky

<https://youtu.be/oph4AAxnFzA>

Další s mých receptů na hubnutí:

Elixír HUBNUTÍ 4

Připravila jsem pro Vás další unikátní elixír. Který Vám pomůže nejen v době hubnutí, ale zároveň dodá tělu potřebné látky a energii, které nám často chybí.

Ingredience:

- 10ks Jahod
- Hrst čerstvé mladé kopřivy
- Hrst čerstvé mladé meduňky
- 1ks zelené jablko
- 1 lžíce mix hnědé a zlaté lněné
- Špetka černého pepře a kurkumy
- 1/2 kávové lžičky Za studena lisovaný pupalkový olej
- Pramenitá čistá voda

Vše vložit do mixéru, vymixovat a hurá na světě máme neskutečně lahodné a extra zdravý elixír (smoothie).

Video recept - Elixír HUBNUTÍ 4

<https://youtu.be/uS6PMephCrw>

Další z mých receptů, tentokrát na omlazení.

Ostružinový elixír k omlazení

Ingredience tohoto elixíru jsem pečlivě vybírala. Tak aby zde byly všechny hodnotné látky. K posílení a omlazení. Základ jsou ostružiny, a proto jsem níže vypsala, proč jsem tyto ingredienci vybrala, jako důležitou součást pro tento omlazující elixír.

Ingredience:

- Misku ostružin
- 1 ks banánu
- Zázvor asi jako vlašský ořech (zase záleží, jakou máte rádi ostrost, když tak dejte menší kousek)
- 1ks malé kiwi
- 1 lžice Chia semínka lžička (nemusíte namáčet, dejte to rovnou do mixéru)
- 1ks plátek BIO citrónu i s kůrou
- Špetka skořice, černého pepře a kurkumy
- 1/2 kávové lžičky za studena lisovaný pupalkový olej
- kokosová voda

Vše vložit do mixéru, vymixovat a hurá na světě máme neskutečně lahodné a extra zdravé smoothie.

Navíc jsem si oblíbila pestrost, čím více druhů ingrediencí přidám, tím jsem spokojenější.

Ostružiníky jsou velmi zajímavé rostliny. Milují svobodu, tak jako já, tzn.: že i zahradní pěstované druhy rostou raději za plotem než na zahradě.

Zralé ostružiny lákají zvěř, brouky apod. k lákavým plodům. Aby se plody a listy uchránily, jsou ozbrojeny ostny a jemnými ochrannými štětinkami. Takže při jejich sběru opatrně. Ostružiny jsou u nás ovocem pozdního léta. Tak si nezapomeňte nasbírat i do zásoby a zamrazit. Ostružiny mají vysokou koncentraci karotenu a rostlinných ochranných látek, vitamíny a stopové prvky. Především plně rostoucí ostružiny mají mimořádně vysoký obsah vitamínu C.

Plody i listy obsahují barvivo antokyan, organické kyseliny (především jablečnou a citronovou), minerální látky (např.: množství fosforu, vápníku, hořčíku, množství draslíku a dost železa).

BONUS - ELIXÍRY

Léčivé účinky ostružin:

- ✓ Účinné napomáhá proti stárnutí
- ✓ Pomáhají při nervozitě a posilují proti stresu
- ✓ Působí protizánětlivě
- ✓ Posilují imunitní systém díky velkému obsahu vitamínu C
- ✓ Pomáhají při hemeroidech a křečových žilách
- ✓ Brzdí rozvoj zánětů sliznic
- ✓ Zpevňují vaziva

Video recept - ostružinový elixír k omlazení

<https://youtu.be/P8k6li5rMmo>



JAK JSEM ZAČALA TVOŘIT RECEPTY NA DETOX VODU?

Klienti mě často prosí, že už je pití čisté vody prostě nebaví, že už jí nemají ani chuť pít. Když už Vás prostě čistá voda nudí, proto jsem vytvořila recepty na vodu, která Vás prostě bude bavit a zároveň i výborně chutnat.

Říkám tomu DETOX VODA a to z několika důvodů.

My víme, že voda do sebe dokáže absorbovat téměř vše. Když do vody přidáme třeba maliny, tak voda do sebe absorbuje nejen prospěšné látky, ale také tu vodu úžasně ochutí. Vytvořila jsem recept na detox vodu z malin, recept Vám zde také přikládám ve formě videa, tak se můžete podívat. Tento recept si vyzkoušejte a věřím, že budete nadšení. Je naprosto výborný.

Video recept – DETOX VODA - MALINA

<https://youtu.be/AQ9V3TIRhV0>

BONUS - ELIXÍRY



DETOX VODA JAHODOVÝ SEN

Pokud nejste zdrcujícím fanouškem jahod, měli byste být. Je prokázáno, že pokud budete jíst jahody po dobu 2 týdnů. Kompletně pročistíte organismus.

Jahody jsou nejen šťavnaté a chutné, ale já ji řadám do tzv. SUPERPOTRAVIN. Jahody bohaté na živiny a nabité antioxidanty (jako je vitamín C) nabízejí širokou škálu přínosů pro naše zdraví, z nichž některé z Vás mohou překvapit. Ochrana před vráskami je jedním z nich!

Citróny mají silné antibakteriální, antivirová a imunitní posilovací sílu. Mohou být použité jako skvělý nástroj pro snížení hmotnosti, protože citronová šťáva je trávicí pomůcka, a také výborný očistný prostředek na játra.

Máta

Hlavní účinky máty peprné jsou antiseptické a protikřečové. Máta také podporuje trávení a uklidňuje žaludek. Pití máty uleví od bolesti hlavy a pomáhá proti migrénám.

RECEPT - DETOX VODA JAHODOVÝ SEN NA VYHLAZENÍ VRÁSEK

Připravte si nejlépe skleněnou karafu nebo džbán s obsahem 1 až 2 litry vody.

BONUS - ELIXÍRY

Budete potřebovat tyto ingredience:

- 3ks plátků BIO citronu
- 5ks JAHOD
- 8ks máty
- 1litr či 1,5 čisté pramenité vody
- Přeji účinný detox. Krásný sluncem prozářený den.
- S láskou Anička Kabotová
- Průvodkyně očistným procesem v KLUBU ZDRAVÝ DŮM

Video recept - DETOX VODA JAHODOVÝ SEN

https://youtu.be/Kuk0L_PwOs

Mnoho mých receptů najdete v mém ON-LINE KLUBU ZRDAVÉHO DOMU.



Pokud byste se chtěli dozvědět více, tak klikněte na odkaz.

<https://vecnemladi.cz/klubzdravydum-prihlaseni/>