

СКОРАЯ ПОМОЩЬ ОТ ДИСКОМФОРТА И ПЕРЕЕДАНИЯ

САЛАТ ИЗ РЕДИСКИ И СВЕКЛЫ

Ингредиенты:

- ✓ 7-8 редисок
- ✓ 1 свекла
- ✓ несколько перьев зелёного лука
- ✓ лимонный сок
- ✓ оливковое масло
- ✓ соль по вкусу

Способ приготовления:

Свеклу очистите и натрите на крупной тёрке. Редиску нарежьте кружочками. Лук мелко порубите. Смешайте, посолите, заправьте лимонным соком и маслом.

ОЩЕЛАЧИВАЮЩИЙ ЛИСТОВОЙ САЛАТ

Ингредиенты:

- ✓ 1 стакан листьев петрушки
- ✓ 1 стакан листьев мяты
- ✓ 1 стакан листьев базилика
- ✓ 1 стакан листьев кинзы
- ✓ 1 стакан мелко нарезанного зеленого лука
- ✓ 1 мелко нарезанная фиолетовая луковица
- ✓ 1 столовая ложка гранатового соуса
- ✓ 2 мелко нарезанные спелые помидоры
- ✓ 2 столовые ложки оливкового масла
- ✓ Сок 1 лимона
- ✓ 1 измельченный зубчик чеснока
- ✓ 1 чайная ложка натертого свежего корня имбиря
- ✓ Соль, перец по вкусу

Способ приготовления:

Просто соедините вместе все ингредиенты и тщательно перемешайте.

ТРАВЯНОЙ СБОР ДЛЯ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

Ингредиенты:

- ✓ ¼ стакана листьев мяты
- ✓ 1 столовая ложка сушеной ромашки

- ✓ 1 столовая ложка семян фенхеля
- ✓ ½ чайной ложка семян кардамона

Способ приготовления:

Залейте все ингредиенты стаканом горячей воды. Дайте настояться 5–8 минут. Пейте теплым.

ИМБИРНЫЙ НАПИТОК ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ПИЩЕВАРЕНИЯ

Ингредиенты:

- ✓ 0,5 лимона (держите лимон в морозилке)
- ✓ 1 стакан воды
- ✓ 1 см свежего корня имбиря без кожуры
- ✓ Щепотка куркумы
- ✓ Щепотка кайенского перца (по желанию)

Способ приготовления:

Доведите воду до кипения. Возьмите лимон из морозилки и натрите его на мелкой терке до половины. Добавьте нарезанный кружочками имбирь и куркуму. Если хотите еще добавьте перец. Залейте все кипятком и подождите пару минут пока настоится. Пейте в горячем виде.

ВОССТАНАВЛИВАЮЩИЙ СМУЗИ

Ингредиенты:

- ✓ 150 мл рассола от квашенной капусты
- ✓ 1 сладкий красный перец
- ✓ 50 г тыквы
- ✓ ¼ стакана клюквы
- ✓ 1 ст. ложка лимонного сока
- ✓ 1 ст. ложка масла семян расторопши (можно заменить на качественное оливковое масло)
- ✓ Черный перец (по желанию)

Способ приготовления:

Соедините все ингредиенты в чаше блендера. Взбейте до однородности.