



EVELYNE LAYE

SMOOTHIE
Z JADALNYCH
ROŚLIN
DZIKO
ROSNACYCH

WITAMINY,
MINERAŁY
I ANTYOKSYDANTY
PROSTO Z NATURY

vital
WITAMINY I MINERAŁY

REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Anna Plotko
PROJEKT OKŁADKI: Anna Plotko
TLUMACZENIE: Kamila Wysocka
ZDJĘCIA: Gregor Julien Straube

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2018
ISBN 978-83-65846-25-9

Tytuł oryginału: Wildkräuter-Smoothies – Pure Kraft aus der Natur. Mit Beschreibung und Bildern der 15 wichtigsten heimischen Wildkräuter

Copyright © 2016 Jadebaum Verlag Tübingen
Internet: www.laye.org

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2017
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Zawarte w niniejszej książce rady zostały starannie przemyślane i sprawdzone. Nie zastąpią one jednak kompetentnej konsultacji lekarskiej, mają tylko posłużyć za pomoc i inspirację w procesie samoleczenia. Ani autorka, ani wydawca nie udzielają żadnych gwarancji odnośnie do podanych w książce informacji. Wykluczona jest wszelka odpowiedzialność autorki bądź wydawcy i jego przedstawicieli za szkody osobiste, rzeczowe i majątkowe.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

Wstęp.....	9
Koktajl z dzikich ziół – prawdziwy cudowny napój.....	11
Czym jest koktajl z dzikich ziół?	11
Wyjątkowa siła dzikich ziół	14
Pij codziennie zieloną energię	18
Rodzime dzikie zioła.....	25
Na co zwracać uwagę zbierając zioła?.....	25
Pokrzywa	29
Mniszek lekarski	32
Krwawnik	35
Czosnek niedźwiedzi	38
Czosnacek pospolity	41
Koniczyna łąkowa.....	44
Przytulia pospolita	46
Podagrycznik pospolity	47
Babka lancetowata.....	50
Stokrotka pospolita	52



Koktajl z dzikich ziół – prawdziwy cudowny napój

Czym jest koktajl z dzikich ziół?

Aby przygotować koktajl owocowy umieszcza się całe owoce z odrobiną wody w mikserze i rozdrabnia, co nadaje napojowi lekko zawieszistą konsystencję – w przeciwieństwie do soków, w których sok owocowy jest wyciskany z owocu i pozostaje tak zwany wycisk. Zatem koktajl jest całościową, smaczną możliwością przyjmowania owoców, w której nie traci się nic z surowca i można wykorzystać wszystkie wartościowe części.

Zielone koktajle

Jednak to nie wszystko, co mają do zaoferowania koktajle! W roku 2004 Rosjanka Victoria Boutenko* eksperymentowała z różnymi produktami spożywczymi i szukała drogi do zdrowszego i smaczniejszego odżywiania. Wiedziała, że wspierające dla zdrowia jest spożywanie zielonych liści z dużą zawartością chlorofilu i szukała nowych możliwości takiego ich przyjmowania, aby często gorzkie i trudne do pogryzienia liście smakowały lepiej. W ten sposób wpadła na pomysł, żeby różne zielone liście umieszczać razem z owocami w mikserze i pić uzyskane koktajle.

* Książki autorstwa Victorii Boutenko dostępne są w sklepie www.vitalni24.pl (przyp. wyd. pol.).



Powiedziała, że to było dla niej jak cud. Ona i jej rodzina byli zachwyceni i doświadczyli różnorodnych pozytywnych skutków zdrowotnych! Potem podzieliła się swoją wiedzą z wieloma ludźmi i zebrała różne doświadczenia, a w rezultacie wydała książkę „Zielone koktajle”, która wywołała prawdziwą modę na te napoje. Ta moda wkrótce zapanowała na całym świecie. Z radością przekonałam się jak dalekie zatacza kręgi, gdy w zeszłym roku w Boliwii, a w tym roku w Indiach w licz-

nych kawiarniach znajdowałam w menu zielone koktajle.

Najlepsze z najlepszych: dzikie zioła

Zielone koktajle są dla nas jeszcze wartościowsze, jeśli zamiast uprawnych zielonych liści dodamy do nich dzikie zioła rosnące w naturalnych warunkach. Cenne składniki ziół pomnażają pozytywne działanie koktajli i sprawiają, że stają się prawdziwymi napojami mocy!

Dzikie zioła zawierają o wiele więcej witamin, minerałów oraz wartościowych wtórnych substancji roślinnych niż nasze tradycyjne rośliny uprawne. Wraz z dojrzałymi owocami dają naszym komórkom wszystko, czego potrzebują, żeby być zdrowymi i wytrzymałymi.

Najprostsze koktajle z dzikich ziół składają się z odrobiny owoców, garści dzikich ziół i mniej więcej pół litra wody (zależnie od pożądanej konsystencji). W trakcie miksowania wszystkie składniki są mocno rozdrabniane i już mamy smaczny napój.

Kreatywnie i łatwo

Możesz codziennie przygotowywać sobie smaczne napoje z różnych owoców i dzikich roślin w sposób, jaki odpowiada twojemu osobistemu smakowi. Do tego istnieją jeszcze rozmaite smaczne i lekkostrawne dodatki, które możesz do nich dodać, takie jak naturalne substancje słodzące, orzechy czy suszone owoce. W ten sposób koktajle nigdy ci się nie znudzą i będziesz odkrywać coraz to nowe niuanse zapachowe.

Mimo tej różnorodności niezwykle łatwo jest zrobić sobie ziołowy koktajl. Przygotowanie trwa tylko kilka minut i już masz napój, który odpowiada pełnowartościowemu posiłkowi. Ponieważ koktajl można bardzo dobrze przechować przez dwa lub trzy dni w lodówce, możesz miksować zawsze określoną ilość na zapas. Zielone liście zawierają dużą ilość mocno rozdrobnionych antyoksydantów zapobiegających psuciu się koktajlu.

Dzięki koktajlom z dzikich ziół łatwo jest nam przyjmować duże ilości zielonych liści, które łatwiej jest przyswoić gdy przerabiamy je na smaczny napój.

Świeżość z natury

Jednak zanim zmiksujemy koktajl, musimy najpierw zebrać dzikie rośliny! Mi sprawia to – podobnie zresztą jak wielu ludziom

– wiele radości. Spacerowanie i mimochodem rozpoznawanie i zbieranie roślin. To daje po prostu poczucie wolności, gdy można bezpośrednio zatroszczyć się o swoje potrzeby i zbierać swoje pożywienie samodzielnie na łonie natury, a potem zabrać ze sobą do domu. Ponadto można być pewnym, że wszystkie rośliny są świeże i pełne substancji witalnych. Nie są ani zmanipulowane genetycznie, ani potraktowane insektycydami (chyba, że rosły zbyt blisko pola poddanego opryskom). Dzikie rośliny mają zawsze najlepszą jakość pod względem ekologii.

Kolejnym plusem jest to, że jesteśmy bogato obdarzani przez naturę jej skarbami. Dzikie rośliny nie kosztują nas ani grosza, potrzebują tylko naszej uwagi i energii, żeby je znaleźć i zebrać.

Wyjątkowa siła dzikich ziół

Owoce i zielone liście wszelkiego rodzaju są naszym naturalnym, rosnącym od długiego czasu pożywieniem, które zaopatruje nasze ciało we wszystko, czego potrzebuje. Nasi przodkowie przez stulecia odżywiali się owocami i dzikimi ziołami, a także korzonkami, nasionami i orzechami oraz odrobiną mięsa (dziś wiemy, że nie potrzebujemy zwierzęcego białka i mięsa, by pozostać zdrowymi i być w formie). Owoce i zielone liście dominują również w diecie większych roślinożernych ssaków jak słonie czy goryle, których siła jest przysłowiowa.

Wraz z wprowadzeniem rolnictwa nasz sposób odżywiania uległ zmianie, a dzikie zioła popadały w coraz większe zapomnienie. Uprawiamy rośliny, które jemy, zamiast je zbierać, co również ma sens, ponieważ w ten sposób możemy uzyskać większe zbiory.

Jednak rośliny uprawne nie będąc już „na łonie natury” w swoim miejscu występowania nie musiały opierać się wiatrowi, niepogodzie i konkurencji. Z biegiem czasu straciły więc sporo ze swojej wytrzymałości i witalności. Ponadto monokultury i niewłaściwe nawożenie prowadzą do wyjałowienia ziemi, przez co rośliny uprawne otrzymują mniej składników odżywczych niż wcześniej. Opłaca się nam zatem znów w pewnym stopniu oprzeć się na zbieractwie na łonie natury, ponieważ w ten sposób możemy być pewni, że otrzymamy substancje odżywcze, których potrzebuje nasz organizm.

Dziki rośliny są małymi pakietami mocy

Dziki rośliny w porównaniu do uprawnych są wyposażone w wielokrotnie więcej minerałów, witamin i mikroelementów oraz wartościowych wtórnych substancji roślinnych jak goryczka, olejki eteryczne i enzymy (dokładniejsze informacje na ten temat znajdziesz na końcu książki, w części „Składniki dzikich roślin”). Te substancje są ważne dla naszego życia i są potrzebne, by nasz



Pokrzywa zawiera duże ilości działającego antyoksydacyjnie chlorofilu.

organizm mógł funkcjonować bezrabunkowo. W porównaniu na przykład do sałaty głowiastej pokrzywa zawiera dwadzieścia

razy więcej wapnia i witaminy C oraz siedmiokrotnie więcej żelaza. Stokrotka pospolita ma w porównaniu do szpinaku dwa razy więcej różnych minerałów, wapnia i witaminy C.

Dziewicze dzikie rośliny zawierają średnio trzykrotnie więcej magnezu i dziesięć razy więcej żelaza niż nasze rośliny uprawne.

Zielone liście i kwiaty dzikich roślin ze swoją wysoką zawartością składników odżywczych są zatem prawdziwymi pakietami mocy i energii, i należą do naszych najważniejszych produktów spożywczych. Gdy zobaczymy jednak jak ważna jest dla nas zielenina i jak dużo jej rzeczywiście przyjmujemy, dostrzeżemy wyraźny rozdźwięk. Czy jemy chętnie zielone liście? „Tak sobie”, będzie brzmieć prawdopodobna odpowiedź większości ludzi. Każdy lubi od czasu do czasu zjeść nieco zielonej sałaty i gotowanego szpinaku, ale jeśli porównamy to z tym, co oferuje nam natura i co mamy do dyspozycji, jest to naprawdę oszczędne korzystanie. Często zielone liście są zbyt gorzkie i jesteśmy nieprzyzwyczajeni do zieleniny, żeby rzeczywiście przyjmować ją w ilościach, które zaopatrzyłyby nas w wystarczającą ilość składników odżywczych. Ponadto organizm jest w stanie wykorzystać to, co wartościowego kryje się w środku tylko, jeśli będziemy dobrze i długo żuć i rozerwiemy w ten sposób ściany komórek liścia.

Rozwiązane: zmiksowana zielenina

Rozwiązaniem tego problemu jest rozdrobnienie zieleniny na papkę! Przez mocne rozdrabnianie w mikserze uwalnia się war-

tościowe składniki zielonych liści i organizm z niskim nakładem energii może przyjąć je w całości. To odciąża układ trawienny i tolerują to nawet osoby, które w innym razie po spożyciu surowego pożywienia mają skłonność do wzdęć i bólów brzucha. Dojrzałe owoce zabierają gorzki smak dzikim ziołom. Koktajle ułatwiają nam też przyjęcie dziennej racji owoców i zielonych liści. Ważne jest również, że są nie tylko zdrowe, ale też dobrze smakują!

Jeśli nie znaleźlibyśmy w koktajlach z dzikich ziół radości i smaku, szybko odstawilibyśmy mikser do szafki. Na szczęście dzięki różnorodności dzikich ziół i owoców nie szybko nam się znudzą. Każdego dnia możemy przygotować nową smaczną mieszankę.

Smaczne owoce

Jednak w naszych koktajlach, prawie tak samo ważne jak zielone liście, są dojrzałe owoce! Komu nie cieknie ślinka na widok czerwonych malin, słodkiego ananasa i chrupiących jabłek? Dojrzałe owoce należą do naszych najbardziej wartościowych produktów spożywczych,

Często nie udaje nam się przyjmować zalecanych przez specjalistów w dziedzinie nauk o żywieniu ilości owoców i warzyw. Dzięki płynnym koktajlom z dzikich ziół nie będzie to już problemem!



które nie tylko wspaniale smakują, ale zawierają też mnóstwo witamin, enzymów i minerałów, które przysparzają nam korzyści. Najlepsze są owoce dojrzałe na słońcu, które miały wystarczająco dużo czasu na wytworzenie swoich cennych składników. Dojrzałe owoce i zielone, dziko rosnące liście są dotąd niezwykłą, ale wspaniale bogatą i wartościową kombinacją, która naprawdę może zrewolucjonizować nasze odżywianie.

Dzieci kochają koktajle

Koktajle są optymalnym uzupełnieniem diety dla ludzi w każdym wieku. Naturalnie również dla dzieci. Już po odstawieniu od piersi małe dzieci mogą cieszyć się codziennie małym koktajlem. Starsze dzieci szczególnie lubią wycieczki na łono natury, samodzielne zbieranie ziół na swój koktajl, a potem pomaganie w miksowaniu. Nawet dzieci, które odmawiają jedzenia wszelkich owoców i warzyw, chętnie piją „czarodziejski napój”, o ile ma dość słodki smak. W ten sposób możesz łatwo upewnić się, że twoje dzieci będą przyjmować wystarczająco dużo substancji odżywczych i witamin, i będziesz mógł odprężyć się przy pozostałych posiłkach.

Pij codziennie zieloną energię

Dzięki różnorodnym składnikom koktajle z dzikich ziół są pierwszorzędnym środkiem profilaktycznym. Organizm jest chroniony, witalizowany i odżywiony wszystkim, czego potrzebują komórki. Jednak oczywiście korzyści odnosi nie tyl-

ko ciało. Koktajle mają harmonizujące działanie na wszystkich poziomach i wspierają też duchowe i umysłowe samopoczucie. Czujesz się dobrze w swojej skórze, możesz lepiej radzić sobie ze stresem i jesteś bardziej zrównoważony oraz świadomy w swojej codzienności.

Witaminy, minerały i wiele więcej

Witaminy w koktajlach są niezbędnymi nam do życia składnikami. Wszystkie witaminy – poza witaminą B₁₂ – są w dużych ilościach samodzielnie wytwarzane przez rośliny. Najlepiej jest wykorzystywać wiele różnych ziół i owoców, abyś dobrze zapatrzył się we wszystkie witaminy. Witaminy wspierają procesy lecznicze i regeneracyjne oraz uczestniczą w wielu procesach przemiany materii. Wzmacniają układ immunologiczny i są nieodzowne przy budowie komórek, ciałek krwi, kości i wielu innych struktur. Witamina C jest na przykład silnym antyoksydantem, który zapobiega rozwojowi chorób nowotworowych, znacznie obniża ryzyko chorób sercowo-naczyniowych i wykazuje się wieloma innymi działaniami.

Minerały jak żelazo i cynk są również nieodzowne dla organizmu i uczestniczą w wielu różnych procesach przemiany materii. Są potrzebne jako substancje stanowiące rusztowanie dla tkanek łącznych i kości oraz potrzebne do tworzenia się wewnątrzcomórkowych enzymów i hormonów.

Syntetycznie produkowane witaminy nie mogą zastąpić siły dzikich roślin. Nasz organizm jest nastawiony na to, żeby wykorzystywać rośliny razem z ich wszystkimi substancjami ubocznymi. Kolejne badania kwestionują korzyści sztucznych witamin dla zdrowia.



Ponadto rośliny zawierają różne enzymy, które są potrzebne do bezrabunkowego przebiegu procesów chemicznych w naszym organizmie. Przez podgrzewanie pożywienia są niszczone, należy więc przyjmować je z surowym pożywieniem.

Także wtórne substancje roślinne zawarte w dzikich roślinach (takie jak na przykład barwniki roślinne) są dla nas ważne. Wywołują najróżniejsze procesy chemiczne w naszym organizmie. Na przykład mają działanie hamujące stany zapalne i działają antyoksydacyjnie przeciw wolnym rodnikom. Wraz z każdym koktajlem z dzikich ziół przyjmujemy mieszankę najróżniejszych wtórnych substancji, które rozwijają w naszych komórkach lecznicze działanie.

Do miksera!

Zrób swój pierwszy koktajl

To, czego potrzebujesz jest mikser (jeśli nie masz, nada się również blender) i możesz zacząć jeszcze dziś! Zbierz trochę dzikich roślin z pobliskiej łąki, dodaj do miksera trochę dojrzałych owoców i wody, potem możesz cieszyć się już pierwszym koktajlem. Oto prosty przepis, który pozwoli ci wkroczyć w świat smacznych koktajli:

Przepis podstawowy

1 dojrzały banan albo małe jabłko (albo gruszka)

1 garść liści pokrzywy i mniszka lekarskiego

½ litra wody

W ten sposób uzyskasz nieco więcej niż litr słodko-gorzkiego koktajlu.

Być może na początku koktajl przez nieco gorzkie dzikie rośliny będzie mieć smak, do którego nie jesteś przyzwyczajony. Dlatego daj sobie więcej okazji na próbowanie koktajli z dzikich ziół. Większość ludzi

Świeżo zebrane dzikie zioła są najważniejszym składnikiem koktajlu!

potrzebuje 1–2 tygodni, aby przyzwycząić się do wyrafinowanej mieszanki smaków owoców i zieleniny.

Głównymi składnikami w koktajlach z dzikich ziół są zawsze dojrzałe owoce, dzikie rośliny i woda. Używaj do nich mniej więcej po równo owoców i ziół. Wszelkie inne składniki nie są tak ważne, nawet jeśli chcesz dostarczyć swojemu podniebieniu interesujących i smacznych doświadczeń. Przekonasz się o tym, gdy zajrzysz do części z przepisami.

Wewnętrzne „sprzątanie”

Ze względu na liczne składniki odżywcze dzikie zioła są najważniejszym składnikiem koktajli i powinny stanowić mniej więcej połowę składników. Jeśli jednak w ostatnich miesiącach odżywiałeś się niezbyt zdrowo albo nie jesteś przyzwyczajony do jedzenia dzikich ziół, sensowne w twoim przypadku może być powolne zapoznawanie się z nimi i przyjmowanie ich na początku w nieco mniejszych ilościach. Dzikie rośliny zawierają tak dużo substancji odżywczych i witalnych, że organizm nieprzyzwyczajony do ich takiego skoncentrowanego dawkowania, najpierw musi się przestawić. Przemiana materii będzie pobudzona, stare resztki i złogi uwolnią się z tkanek, a kiedy będą krążyć w krwi, mogą na kilka godzin lub dni obniżyć samopoczucie. Oto najczęstsze objawy odtruwania:

- znużenie
- zmęczenie
- bóle głowy
- marznięcie
- nieprzyjemny zapach ciała
- niskie ciśnienie krwi

- osłabiona koncentracja
- drażliwość.

To pokazuje jak efektywnie i silnie dzikie zioła oddziałują na organizm i docierają do każdej komórki ze swoimi „generalnymi porządkami”. Jeśli więc na początku nie czujesz się zbyt dobrze, jest to całkiem normalne a długofalowo jest to nawet pozytywny objaw. Twoje ciało oczyszcza się i po kilku dniach, gdy ten balast opuści twoje ciało – będziesz mieć więcej energii, czuć się lepiej i wyglądać bardziej świeżo i promiennie. Pij więcej wody niż zazwyczaj, aby odpady szybko zostały wydalone i daj sobie czas, by odpocząć i się odprężyć.

Nie przestawaj pić koktajli z dzikich ziół nawet jeśli na początku będą ci towarzyszyły objawy odtruwania, aby nie przerywać procesu oczyszczania się organizmu.

Gdy jednak objawy będą dla ciebie zbyt uciążliwe, a będziesz w trakcie stresujących wydarzeń, podchodź lepiej do wprowadzania dzikich roślin w jadłospis nieco wolniej. W każdym przepisie podziel ilość dzikich ziół na pół. W ten sposób twój organizm odtruje się powoli i będziesz mógł powoli się przestawić. Zazwyczaj po tygodniu – najwyżej po dwóch – wszystko się normalizuje, więc będziesz mógł wtedy zacząć dodawać więcej ziół do koktajli.

Smaczna płynna przekąska między posiłkami

Zasadniczo koktajle z dzikimi ziołami nie są pomyślane jako specjalna dieta, której musisz ściśle się trzymać. Pij je jako małą płynną przekąskę zawsze, kiedy chcesz, najlepiej jednak

między posiłkami. Ponieważ składniki w koktajlu są bardzo rozdrobnione, są szybko przyjmowane przez organizm i trawione. Aby tego nie zakłócać, lepiej jest nie pić koktajli bezpośrednio przed lub po obfitym posiłku. Jednak oczywiście możesz – jeśli chcesz – zastępować też pojedyncze posiłki koktajlami z dzikich ziół. Koktajl jest pełnym, wysokiej jakości, surowym posiłkiem.

Kupuj ekologiczne owoce

Dzkie zioła przyniesiesz sobie bezpośrednio z łąki, ale jak wygląda sprawa z owocami? Również w przypadku owoców i pozostałych składników zwracaj uwagę, by miały najlepszą jakość i były ekologiczne.



Takie owoce smakują lepiej i nie są ani zmianipulowane genetycznie, ani napromieniowane radioaktywnie, ani potraktowane pestycydami. Cena jest wprawdzie nieco wyższa, ale z drugiej strony będziesz mieć już przecież dzkie zioła podarowane przez naturę. Przygotowując koktajle daj się zainspirować tym, co przynosi dana pora roku. W lecie korzystaj ze smacznych owoców jagodowych wszelkiego rodzaju, jesienią z jabłek, gruszek i śliwek.

Miksowanie

Na początek weź po prostu mikser, który masz w domu. Kiedy już złapiesz bakcyła robienia koktajli, możesz zawsze zastanowić się, czy sprawić sobie wydajniejszy mikser. Pokrój owoce i większe liście na średnie kawałki, to ułatwi miksowanie. Zaczynij od średnich obrotów, a potem je zwiększaj. Zazwyczaj potrzeba nie więcej niż 30–60 sekund, żeby koktajl był dobrze zmiksowany. Jeśli będziesz miksować dłużej, zawartość będzie niepotrzebnie podgrzewana.

Czy potrzebujemy tłuszczu w koktajlu?

Nie musisz dodawać żadnego tłuszczu w formie olejów, aby móc w pełni przyjąć rozpuszczalne w tłuszczach witaminy. Ponieważ z reguły w innych posiłkach przyjmujemy wystarczająco dużo tłuszczów, komórki naszego ciała są dostatecznie nasycone kwasami tłuszczowymi, aby rozłożyć witaminy. Tak czy owak liście i inne dodatki również zawierają małe ilości tłuszczu.

Woda

Jeśli smakuje ci woda z kranu w twojej okolicy, po prostu z niej korzystaj. Aby zwiększyć jakość jeszcze bardziej, możesz odfiltrować szkodliwe substancje lub przed użyciem wlać ją do karafki z kamieniami szlachetnymi, aby woda przejęła energię kamieni.

Alternatywą jest rozejrzenie się w regionie, czy w pobliżu znajduje się znane lecznicze źródło. Regularnie sprowadzam sobie wodę z otwartego źródła z Południowego Schwarzwaldu, któremu przypisuje się lecznicze właściwości. Woda pochodzi bezpośrednio z głębi ziemi i smakuje po prostu pysznie.

Piana na koktajlu

Być może dziwisz się, że przy miksowaniu na koktajlu czasami tworzy się piana. Wynika to z obecności saponin, które są zawarte w niektórych roślinach. Działają wykrztuśnie i są bardzo dobroczynne dla ludzkiego zdrowia. Po prostu pij napój razem z pianą. Gdy odstawisz koktajl, piana zniknie w ciągu pół godziny.

Pić od razu czy później?

Najlepiej jest wypić koktajl bezpośrednio po zmiksowaniu, w ten sposób otrzymuje się maksimum zawartych w nim substancji odżywczych. Ponieważ jednak dzikie rośliny są pełne antyoksydantów, które drobno zmiksowane w koktajlu zabezpieczają napój przed oksydacją, to znaczy przed szybkim zepsuciem, koktajl będzie świeży i wytrzyma w lodówce do trzech dni. Jeśli nie masz czasu codziennie chodzić po dzikie zioła, możesz po prostu

Ponieważ koktajl po kilku godzinach przechowywania nieco się zagęszcza, możesz przed wypiciem dodać jeszcze trochę wody i dobrze wymieszać. Ponowne miksowanie jest zbędne.

przygotować koktajl zgodnie ze swoim zapotrzebowaniem na dwa lub trzy dni i przechowywać w lodówce. Kiedy wypijesz koktajl dopiero po kilku godzinach, zauważysz, że smak dzikich ziół jest intensywniejszy. Można powiedzieć, że napój się przegryzł.



GRAJ W ZIELONE Z KOKTAJLAMI Z DZIKICH ZIOŁ!

Piękno, sprawność i zdrowie z 15 roślinami powszechnie występującymi w Twojej okolicy.

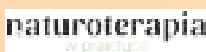
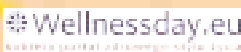
KOKTAJLE Z DZIKICH ZIOŁ SĄ:

- najlepsze dla Twojego zdrowia i witalności,
- smaczną przekąską, po którą możesz sięgać bez ograniczeń,
- proste i szybkie do przygotowania.

Dzике rośliny o uzdrawiającej mocy rosną wszędzie i są łatwe do odnalezienia. Łącząc je z owocami otrzymasz smaczny napój energetyczny, który każdego dnia zaopatrzy Cię we wszystkie potrzebne składniki odżywcze. Dzięki nim odzyskasz energię, odporność i wytrzymałość. Książka zawiera dokładne opisy dzikich ziół, liczne kolorowe zdjęcia, dużo przepisów i kalendarz zbiorów.

NATURALNE, ZDROWE, ENERGETYCZNE!

Patroni:



Cena: 34,30 zł

ISBN: 978-83-65846-25-9



9 788365 846259