

NAPÓJ Z ZIELONEJ POKRZYWY I MIĘTY

SKŁADNIKI:

SKŁADNIKI:

1op. kostek lodu
5 gałązek pokrzywy

3 gałązki świeżej mięty

100 g cukru

2 obrane, wypestkowane i pokrojone w plastry cytryny

woda mineralna niegazowana

Napoje zdrowotne

Wpisany przez Administrator

sobota, 03 października 2009 18:40 - Zmieniony niedziela, 28 października 2012 21:52

WYKONANIE:

wszystkie składniki i 1 MT wody mineralnej zmiksować uzupełnić wodą mineralną do 1 litra i zmiksować

SOK Z RZODKIEWKI

SKŁADNIKI:

1/2 świeżego ogórka

- 20 g dojrzałej dyni

- 1/2 cytryny

- 1 op. kostek lodu

WYKONANIE:

- wszystkie składniki zmiksować

Zastosowanie:

Napoje zdrowotne

Wpisany przez Administrator

sobota, 03 października 2009 18:40 - Zmieniony niedziela, 28 października 2012 21:52

sok wspomaga reumatyzmu. leczenie anemii i Miąższ dyni jest bogaty w karoten.

SOK Z RZODKIEWKI

SKŁADNIKI:

1 op. kostek lodu

6 rzodkiewek

1/2 świeżego ogórka

20 g dojrzałej dyni

1/2 cytryny

wszystkie składniki zmiksować

Napoje zdrowotne

Wpisany przez Administrator

sobota, 03 października 2009 18:40 - Zmieniony niedziela, 28 października 2012 21:52

Zastosowanie: sok wspomaga leczenie anemii i reumatyzmu.

Miąsz dyni jest bogaty w karoten.

SOK Z MARCHWI I SELERA NACIOWEGO

SKŁADNIKI:

1 marchew

2 gałązki selera naciowego

1 obrana cytryna

1 op. kostek lodu

WYKONANIE:

wszystkie składniki zmiksować

Napoje zdrowotne

Wpisany przez Administrator

sobota, 03 października 2009 18:40 - Zmieniony niedziela, 28 października 2012 21:52

- **Zastosowanie:**

- wspomaga leczenie przeziębienia, prostaty, zapalenia migdałków, astmy, bronchitu.

Poprawia wzrok.

SOK Z CYTRYNY Z CHRZANEM

SKŁADNIKI:

300 g tartego chrzanu

1 łyżka miodu

1 cytryna

1 op. kostek lodu

Napoje zdrowotne

Wpisany przez Administrator

sobota, 03 października 2009 18:40 - Zmieniony niedziela, 28 października 2012 21:52

WYKONANIE:

wszystkie składniki zmiksować

Zastosowanie: dla osób ze skłonnościami do zawałów serca, rozpuszcza drobne skrzepy krwi.

SOK Z CYTRYNY NA CIEPŁO

SKŁADNIKI:

1 obrana i wypestkowana cytryna

1/2 l wody

1 łyżka miodu temp. 60 °C,

uzupełnić wodą i podgrzewać - czas 6 min,

Napoje zdrowotne

Wpisany przez Administrator

sobota, 03 października 2009 18:40 - Zmieniony niedziela, 28 października 2012 21:52

WYKONANIE:

- cytrynę i miód zmiksować - czas 6 min

Zastosowanie: działa tonizująco na wątrobę, obniża nadkwasotę żołądka,

chroni naczynia

krwionośne i wzmacnia błony komórek.

NAPÓJ Z BURAKÓW I MARCHWI

SKŁADNIKI:

3 marchewki

- warzywa oraz 1 MT wody zmiksować

2 buraki

Napoje zdrowotne

Wpisany przez Administrator

sobota, 03 października 2009 18:40 - Zmieniony niedziela, 28 października 2012 21:52

1 l wody

- dodać wodę

WYKONANIE:

Zastosowanie: działa odżywczo, oczyszczające, odtruwające

Wspomaga leczenie anemii, pobudza działanie wątroby.

SOK Z SELERA

SKŁADNIKI:

1 seler

Napoje zdrowotne

Wpisany przez Administrator

sobota, 03 października 2009 18:40 - Zmieniony niedziela, 28 października 2012 21:52

1 cytryna

cukier do smaku

700 ml wody

WYKONANIE:

składniki zmiksować - czas

dolać wodę, zmiksować

Zastosowanie: wspomaga leczenie kamicy nerkowej , zapalenia pęcherza.

SOK POMIDOROWY

SKŁADNIKI:

Napoje zdrowotne

Wpisany przez Administrator

sobota, 03 października 2009 18:40 - Zmieniony niedziela, 28 października 2012 21:52

3 duże pomidory

szczypta soli

szczypta cukru

szczypta pieprzu

woda wg uznania

WYKONANIE:

uzupełnić wodą, dodać do smaku cukier, sól i pieprz

pomidory zmiksować - czas 60 s, obr. poz. 9

• Zastosowanie:

- zawiera potas, reguluje ciśnienie krwi, hamuje zaburzenia rytmu serca.

☐ **SOK Z JABŁKA ZE SKÓRKĄ**☐☐☐☐☐☐☐☐

SKŁADNIKI:

1 duże jabłko

cukier wg uznania

1/2 obranej cytryny • 1/2 l wody

składniki, oprócz wody, zmiksować -

uzupełnić wodą i ponownie zmiksować

Zastosowanie:

☐ **zawiera duże ilości fruktozy. Skórka jabłka zawiera wapń, krzem oraz pektyny**

Napoje zdrowotne

Wpisany przez Administrator

sobota, 03 października 2009 18:40 - Zmieniony niedziela, 28 października 2012 21:52

- obniża poziom cholesterolu. Działa oczyszczająco na wątrobę

□ i pęcherzyk żółciowy, zwiększa odporność organizmu.

SOK Z BIAŁEJ KAPUSTY

SKŁADNIKI:

1/4 główki kapusty (ok. 300 g)

1 cytryna

700 ml wody

1 op. kostek lodu

WYKONANIE:

kapustę, cytrynę oraz 1 MT wody zmiksować

Napoje zdrowotne

Wpisany przez Administrator

sobota, 03 października 2009 18:40 - Zmieniony niedziela, 28 października 2012 21:52

dolać pozostałą wodę i zmiksować -

□

Zastosowanie: świeży sok z kapusty, dzięki zawartości witamin, jest doskonałym lekiem

na wrzody żołądka i dwunastnicy (po konsultacji z lekarzem),

pozytywnie wpływa na pracę mózgu. W przypadku anemii pić 2 szklanki soku dziennie.

Wspomaga leczenie grypy, cukrzycy, obrzęków.

NAPÓJ Z MARCHWI I NATKI PIETRUSZKI

SKŁADNIKI:

3 marchewki

Napoje zdrowotne

Wpisany przez Administrator

sobota, 03 października 2009 18:40 - Zmieniony niedziela, 28 października 2012 21:52

6 gałązek natki pietruszki

1 obrana, wypestkowana cytryna

700 ml wody

30 g cukru

WYKONANIE:

□

•marchewkę, natkę pietruszki, cytrynę, cukier oraz 1 MT wody zmiksować

dodać pozostałą wodę

Zastosowanie: wspomaga leczenie zapalenia pęcherza, działa moczopędnie,

antyseptycznie, poprawia wzrok

Napoje zdrowotne

Wpisany przez Administrator

sobota, 03 października 2009 18:40 - Zmieniony niedziela, 28 października 2012 21:52

NAPÓJ Z GRUSZKI

SKŁADNIKI:

1 op. kostek lodu

1 duża gruszka

1 cytryna

1/2 l wody

cukier lub miód do smaku

WYKONANIE:

Napoje zdrowotne

Wpisany przez Administrator

sobota, 03 października 2009 18:40 - Zmieniony niedziela, 28 października 2012 21:52

składniki zmiksować dolać wodę

□□□□□ **Zastosowanie:** zawartość boru zwiększa bystrość umysłu i zapobiega osteoporozie.

SOK AGRESTOWY

SKŁADNIKI:

1/2 kg agrestu

- cukier lub miód do smaku

- woda wg uznania

WYKONANIE:

agrest umyć, oczyścić i włożyć do naczynia, dodać cukier lub miód,

zmiksować uzupełnić wodą

Napoje zdrowotne

Wpisany przez Administrator

sobota, 03 października 2009 18:40 - Zmieniony niedziela, 28 października 2012 21:52

□□□□□ **Warianty.** zamiast agrestu można użyć porzeczek, które zawierają dużą ilość witaminy C.

Zastosowanie: wspomaga leczenie schorzeń wątro-by, niedokrwistości, stanów zapalnych

jamy ustnej i gardła

□□□□□□□□□□ **SOK Z CZARNEGO BZU**

SKŁADNIKI:

Napoje zdrowotne

Wpisany przez Administrator

sobota, 03 października 2009 18:40 - Zmieniony niedziela, 28 października 2012 21:52

1 kg owoców bzu (bardzo ważne,

aby jagody bzu zrywać we wrześniu)

300 g cukru

WYKONANIE:

składniki zmiksować –

następnie pasteryzować –

temp. 90 °C

Zastosowanie:

sok ma działanie napotne, usuwa z organizmu toksyny, wspomaga leczenie nadciśnienia

tętniczego. Zawiera selen, który wzmacnia układ odpornościowy.

Napoje zdrowotne

Wpisany przez Administrator

sobota, 03 października 2009 18:40 - Zmieniony niedziela, 28 października 2012 21:52

☐ **SOK CZOSNKOWY**☐☐☐☐☐☐☐

SKŁADNIKI:

1 główka czosnku

3 cytryny

1 l wody przegotowanej i ostudzonej

WYKONANIE:

składniki, oprócz wody zmiksować dodać wodę i odstawić na całą dobę

w ciepłe miejsce; następnie odcedzić i przechowywać w ciemnym miejscu

pić po kilka łyżek dziennie

□□□□ **Zastosowanie:** wspomaga leczenie grypy, zmniejsza ciśnienie i lepkość krwi.
Korzystnie

wpływa w przy-padku uczuleń, przy cukrzycy, łagodzi stres

□□□□□□□□□□ **Kuracja sokiem z brzozy**

Należy ją przeprowadzać w odstępach czasowych, stosować regularnie w ciągu kilkunastu dni.

Najlepiej przez 2-3 tygodnie pić sok z brzozy 2-3 razy dziennie

. Soku z brzozy nie trzeba wypijać dużo, wystarczy ćwiartka szklanki każdorazowo.

Dla osób szczególnie osłabionych można zastosować podwójną dawkę

i dziennie spożywać szklankę soku, najlepiej rozkładając picie na 3-4 razy w ciągu dnia.

Ze względu na bogactwo mineralne i witaminowe soku z brzozy

nie należy łączyć z niektórymi substancjami. Szczególnie w czasie kuracji należy zrezygnować z:

czarnej herbaty,

Napoje zdrowotne

Wpisany przez Administrator

sobota, 03 października 2009 18:40 - Zmieniony niedziela, 28 października 2012 21:52

kawy,

alkoholu,

czekolady,

szczawiu.

szpinaku

Warto w czasie kuracji także ograniczyć ilość zjadanych wędlin!

Wymienione powyżej produkty zawierają w nadmiarze substancje,

które mogą wchodzić w reakcje chemiczne i generować

odkładanie toksyn w naszym organizmie lub po prostu działać niekorzystnie na ciało.

Napoje zdrowotne

Wpisany przez Administrator

sobota, 03 października 2009 18:40 - Zmieniony niedziela, 28 października 2012 21:52

Zmieniony: sobota, 11 października 2009 12:55

"Wejdź na osobistą stronę Tadeusza Czarnego"
www.tadeusz-masazysta.prv.pl

Copyright 2003-2009 © by [Tadeusz Czarny](#) . Stronę zaprojektował i stworzył [Rafał Majdanik](#) .
Wszelkie prawa zastrzeżone.