KOKTAJL WIŚNIOWY

NATURALNY LEK NA BEZSENNOŚĆ

wiśnie, mleczko kokosowe, daktyle, siemię lniane

#polecamy na dobry sen

Wiśnie są bogatym źródłem antyoksydantów, w tym witaminy C i antocyjanów, które wspierają zdrowie, poprawiają funkcję układu odpornościowego oraz redukują ryzyko chorób serca. Zawierają również naturalną melatoninę, pomagającą w regulacji snu. Właściwości zdrowotne daktyli docenione będą przez wszystkie osoby, które doświadczają problemów z metabolizmem. To przede wszystkim bogactwo błonnika, który jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania układu pokarmowego i jelit.

Badania sugerują, że spożywanie wiśni lub soków z wiśni przed snem może pomóc w skróceniu czasu potrzebnego na zaśnięcie oraz poprawić jakość snu. Wiśnie mogą również pomóc w zmniejszeniu dolegliwości związanych z bezsennością, takich jak częste przebudzenia w nocy. Ponadto, wiśnie zawierają inne związki roślinne o działaniu przeciwzapalnym i antyoksydacyjnym, które mogą pomagać w relaksacji i łagodzeniu napięcia przed snem.

KOKTAJL YELLOW

CYNAMONOWA GARŚĆ ENERGII

ananas, melon, gruszka, banan, miód, cynamon, guarana

#polecamy na aktywny poranek

Ananas stanowi dobre źródło potasu, witaminy C, błonnika, wapnia, beta-karotenu i cynku. Zwiększa przyswajalność białka i reguluje przemianę materii. Melon jest doskonałym uzupełnieniem codziennej diety. Obniża ciśnienie krwi, poprawia wzrok, cerę, stan włosów oraz paznokci. Dodanie cynamonu do koktajlu obniża jego indeks glikemiczny, co zapobiega wahaniom insuliny po każdym posiłku. Cynamon jest bogatym źródłem wapnia, żelaza, i witaminy K. Guarana uważana za znacznie zdrowszy i korzystniejszy dla zdrowia zamiennik kofeiny.

Po guaranę powinny sięgnąć szczególnie osoby, których praca wymaga dostępności o różnych porach dnia i nocy. Może być również stałym elementem diety osób prowadzących zdrowy tryb życia, w szczególności w okresie wzmożonych ćwiczeń. Często stanowi ona składnik odżywek na budowanie masy, jako że zwiększa wytrzymałość oraz przeciwdziała fazie katabolicznej organizmu, usuwając z mięśni kwas mlekowy. Mimo jej ogromnie pozytywnego działania, nie powinny jej spożywać kobiety ciężarne, karmiące oraz osoby w podeszłym wieku. Trzeba również mieć świadomość, że zażycie guarany późnym wieczorem, może utrudnić, a nawet uniemożliwić zaśnięcie.

KOKTAJL ANANASOWO - PIETRUSZKOWY

ELIKSIR MŁODOŚCI

ananas, natka pietruszki, banan, imbir, spirulina, świeży sok z cytryn i pomarańczy

#w trosce o Twoje zdrowie i piękno

Sok z natki pietruszki to istna bomba witaminowa, która obfituje w wiele ważnych dla naszego zdrowia składników odżywczych. Wystarczy, że każdego dnia sięgniemy po garść świeżej natki pietruszki, by cieszyć się dobrym zdrowiem i pozytywną energią. Ananas stanowi dobre źródło potasu, witaminy C, błonnika, wapnia, beta-karotenu i cynku. Zwiększa przyswajalność białka i reguluje przemianę materii. Bogate w potas banany łagodzą napięcie w żylach i tętnicach. Zawierają cynk, który korzystnie wpływa na wygląd skóry, paznokci i włosów. Imbir poprawia koncentrację, ułatwia trawienie, przyspiesza metabolizm oraz oczyszcza z toksyn.

Natka pietruszki to roślina, która wykazuje dobroczynny wpływ na nasze zdrowie. Dzięki dużej zawartości witaminy C oraz soli mineralnych jest w stanie nie tylko wzmacniać nasz organizm i zwiększać odporność, ale także wspierać leczenie wielu dolegliwości. Za sprawą zawartego w niej chlorofilu działa antyseptycznie – odświeża oddech i unieszkodliwia bakterie gromadzące się w jamie ustnej. Co ważne, ze względu na dużą zawartość magnezu powinny ją jeść także osoby, które piją duże ilości kawy, prowadzą stresujący lub bardzo aktywny tryb życia. Natka pietruszki wykazuje także pozytywny wpływ na naszą urodę, co docenią z pewnością osoby, które chcą wygładzić i zmniejszyć widoczność zmarszczek, nawilżyć skórę, a także cieszyć się promienną, świeżą skórą.

KOKTAJL BLUE

LEŚNE SMOOTHIE DLA AKTYWNYCH

mleko sojowe, banan, płatki owsiane, owoce leśne

#polecamy na aktywny poranek

Bogate w potas banany łagodzą napięcie w żylach i tętnicach. Zawierają cynk, który korzystnie wpływa na wygląd skóry, paznokci i włosów. Płatki owsiane dzięki zwartości beta-glukanu pomagają w utrzymaniu prawidłowej wagi. Szczególnie polecane osobom aktywnym, uprawiającym sport. Są pełne witamin i minerałów, dostarczają witamin z grupy B, zawierają mangan, miedź, cynk, żelazo. Owoce leśne pozytywnie wpływają na pracę żołądka. Wspierają tkankę kostną. Stosuje się je w ramach leczenia dolegliwości żołądkowych.

Owoce leśne warto jeść nie tylko wtedy, gdy jest na nie sezon, ale również przez cały rok (np. w postaci soku lub mrożonek). Jeżyny, maliny, poziomki, porzeczki czy jagody, doskonale smakują i pięknie pachną, dostarczają organizmowi nie tylko wartościowych substancji odżywczych, ale i związków, które wykazują właściwości profilaktyczne. W owocach tych dużo jest antyoksydantów, które chronią przed namnażaniem wolnych rodników. One z kolei mogą przyczynić się do uszkodzenia komórek ciała i sprzyjać rozwojowi nowotworów.

KOKTAJL SWEET DREAM

BOGACTWO WITAMIN

burak, marchew, jabłko, maliny, sok z pomarańczy, mięta, miód

#w trosce o Twoje zdrowie i piękno

Buraki obniżają ciśnienie tętnicze krwi, usprawniają przepływ krwi, dotlenienie i odżywienie komórek mięśniowych. Są bogactwem witamin A B1, B2, B3, B6, B9, C, E, K. Burak jest bogaty w sole mineralne takie, jak: chlor, cynk, fluor, fosfor, lit, magnez, miedź, potas, sód, wapń, żelazo. Marchew zawiera beta-karoten, który organizm przekształca w witaminę A, korzystną dla zdrowia oczu. Jabłko zawiera pektynę, która pomaga w regulacji poziomu cholesterolu i zapobiega nagłym skokom cukru we krwi. Wspierają ogólną odporność organizmu, reguluje pracę wątroby, co pozytywnie wpływa na pracę mięśni, serca i układu nerwowego.

Burak to przyjaciel zarówno kobiet jak I mężczyzn. Jest najlepszym lekarstwem dla kobiet, które zmagają się z menopauzą. Warzywa te zapobiegają osteoporozie, a także zmniejszają dyskomfort związany z okresem przekwitania: dotleniają serce, wyrównują jego pracę, obniżają ciśnienie krwi, łagodzą uderzenia gorąca i ograniczają powtarzające się migreny. Burak jest skutecznym lekarstwem na „kaca" dzięki betacyaninie (pigmentowi), który jest przeciwutleniaczem. Betacyanina przyspiesza detoks wątroby przez co przekształca alkohol w mniej szkodliwą substancję i szybciej ją wydala. Stosowany jest do leczenia depresji przez składnik betainę, która rozluźnia umysł, zawiera również tryotofan, składnik czekolady, który przyczynia się do lepszego samopoczucia.

KOKTAJL GREEN

NATURALNA REGENERACJA

mleko owsiane, jarmuż, ananas, imbir, pestki słonecznika, miód

#polecamy na dobry sen

Jarmuż wpływa pozytywnie na stan kości, wspiera prawidłową krzepliwość krwi. Bogaty w witaminę C oraz witaminę A, która korzystnie wpływa na cerę, paznokcie i włosy. Ananas to bogactwo witamin i minerałów a także kwas foliowy, miedź, żelazo, fosfor, cynk. Imbir poprawia koncentrację, ułatwia trawienie, przyspiesza metabolizm oraz oczyszcza z toksyn, zawiera węglowodany, witaminy C, B1, B2, E, A, K, kwas foliowy, wapń, fosfor, żelazo i potas. Spożywanie pestek słonecznika pomaga zwalczyć stany zapalne, redukuje ryzyko rozwoju chorób serca oraz reguluje gospodarkę cukrową.

Jarmuż to przyjaciel zdrowia! W jego liściach znajdują się kwasy tłuszczowe omega-3. Dzięki zawartości przeciwutleniaczy ma działanie antynowotworowe. Pozytywnie wpływa na układ pokarmowy i może zapobiegać powstawaniu wrzodów. W jarmużu znajduje się także luteina i zeaksantyna, czyli antyoksydanty, chroniące oczy przed wolnymi rodnikami.