

Έντερο: Ισχυρό ρόφημα για τον καθαρισμό και



Αυτό

το ποτό περιέχει εξαιρετικά θεραπευτικά συστατικά που θα σας γεμίσουν ενέργεια και θα αποτοξινώσουν το έντερό σας. Κάντε το μόνο για δύο μέρες και θα το διαπιστώστε.

Υλικά

Μισό κιλό καρότα

Μισό κιλό παντζάρια

Μια χούφτα βερίκοκα (αν δεν είναι της εποχής, επιλέξτε αποξηραμένα)

Μια χούφτα σταφίδες

Μια κουταλιά της σούπας μέλι

Το ιδανικό είναι να επιλέξετε οργανικά προϊόντα.

Μέθοδος παρασκευής

Ψιλοκόβουμε τα φρέσκα καρότα και τα παντζάρια και τα βάζουμε σε μια κατσαρόλα εμαγιέ. Ρίξτε βραστό νερό πάνω τους, έτσι ώστε το νερό να είναι δύο δάχτυλα πάνω από τα λαχανικά. Στη συνέχεια, προσθέστε τα αποξηραμένα βερύκοκα και τις σταφίδες. Τοποθετήστε την κατσαρόλα στη φωτιά, ώστε το νερό να βράσει.

Μόλις το νερό αρχίσει να βράζει αφαιρέστε αμέσως την κατσαρόλα από τη φωτιά. Όταν το μαγειρεμένο μείγμα κρυώσει ελαφρώς, προσθέτουμε το μέλι και το αφήνουμε να σταθεί ακίνητο, καλυμμένο, για 12 ώρες σε δροσερό μέρος. Στη συνέχεια στραγγίζουμε το μείγμα. Πίνετε μόνο το υγρό, και το υπόλοιπο μπορείτε να το χρησιμοποιήσετε στη μαγειρική σας.

Τρόπος κατανάλωσης

Πίνετε μισό φλιτζάνι, τρεις φορές την ημέρα, πριν από τα γεύματα. Μετά από μόλις δύο ημέρες θα νιώσετε καταπληκτική βελτίωση.

Πηγές: enallaktikidrasi.com- boro.gr