

Recept na smoothie

„Bomba výživných látek“

Barbara Miller, MUDr. Praxis am Koenigssee, Berlin

Účelem je dostat do těla co možná nejvíc cenných výživných látek způsobem, nezstěžujícím zažívací trakt, aby dopolední detox a maximum produkce cortizolu (ranní energetická špička) nebyly zastaveny těžkou zažívací prací.

Pro jednu osobu:

- Dvě volně naplněné hrsti **zelených listů** (čím tmavší, tím bohatší na živiny) ku př. mangold, petržel, polní salát, zelí, špenát, listy z červené řepy, bazalka, divoce rostoucí byliny (Vámi nasbírané jen když se v tom vyznáte a často střídat, jako ostatně u všech rostlin a listů), listy z kedlubnu, mrkve a ředkviček atd. (**STŘÍDAT!**)
- Jednu lehce plnou hrst **klíčků**, nikdy ne sojových (hormonální, nervově toxický účinek). Všechny klíčky luskových plodů jako fazolí, hrášku, a pod. musí být přelity vařící vodou, **NEJÍST SYROVÉ!** Druhy jako slunečnice, ředkvička, křen, řeřicha, **NEMUSÍ** být spařovány. Přesto je vždy opláchněte. Ideální jsou ovšem z vlastní zahrádky nebo kuchyně neboť

čerstvěji to nejde a víte, jakou vodou byly zalévány.
Také pro všechny klíčky platí: **STRÍDÁNÍ!**

- **Dobrá voda, mandlové mléko, rýžové mléko, voda z kokosu a kokosová dužina může být současně zužitkována.**
- **Zázvor, kurkuma (nejlépe čerstvé kořeny, velký jako bříško palce) (antioxidativní, protizánětlivý)**
- **Cayenne pepř a černý pepř (podle chutě) (podporují produkci trávicích enzymů, pomáhají vstřebávat živiny, energetisující, redukují bolesti)**
- **1 PL syrového kokosového oleje nebo jiného rostlinného oleje**
- **Ovoce s nízkým glykemickým indexem (jen tolik aby se zjemnila chuť) Také zde je důležité STRÍDÁNÍ!**

Nic proti dalším přísadám jako raw kakaový prášek, to dá šokosmoothie – kakaový prášek v syrovém stavu obsahuje cenné živiny a antioxidanty – nebo vanilka, anýz, skořice a pod.

Navíc možno ještě přidat superfoods: spirulinu, chlorella, maca, lucumu apod...