



BĂUTURI DETOX

Băutură din lămâie cu sare Epsom (sulfat de Mg) (pentru 1 persoană)

- 4 căni apă caldă
- 1 lingură sare Epsom
- 3 linguri suc de lămâie

Supă din usturoi și ceapă (serviți câte o cană/personă)

- 3 căni apă caldă
- 1 ceapă mare
- 3-5 căței de usturoi
- ½ linguriță sare
- Se fierbe 20 minute și se bea caldă

Clismă (pentru 1 persoană)

- 1 lingură frunze de păpădie
- 1 cană apă fierbinte
- 1 linguriță sare Epsom
- Se pune păpădia în apa fierbinte, se lasă la răcit, se strecoară, se adaugă sare Epsom și apă ca să rezulte 4 căni în total (lichidul trebuie să fie cald)



Băutură nutritivă (pentru 1 persoană)

1 măr mic

1 lingură semințe de in măcinate

1 linguriță de chia măcinate

1 lingură carob/roșcove

$\frac{3}{4}$ cană apă

Se blendează până devine fin

Băutură din turmeric și ghimbir (serviți 1 cană/persoană)

1,5 cm rădăcină de ghimbir – se feliază înainte de a o pune la fiert

3 cm rădăcină de turmeric -- se feliază înainte de a o pune la fiert

3 căni apă

$\frac{1}{2}$ linguriță pudră din frunze de stevia

Se fierbe 20-30 minute și se strecoară

Suc verde (3 căni de suc)

1 cană suc de morcov

$\frac{1}{2}$ cană suc de castravete

$\frac{1}{2}$ cană suc de apio

$\frac{1}{2}$ cană suc de salată

$\frac{1}{2}$ cană suc de crucifere

Se amestecă sucurile și se bea 1 cană de 3 ori pe zi

Băutură cu cărbune (pentru 1 persoană)

1 lingură cărbune pudră

1 cană apă

Se amestecă ușor și se bea imediat



Aloe Vera (pentru 1 persoană)

Se taie o frunză de aloe chiar de la bază, se pune cu partea de jos în apă peste noapte, se schimbă apa zilnic
Se taie 3/3 cm din ea și se consumă gelul

Apă cu lămâie (pentru 1 persoană)

4 căni apă călduță
3 linguri suc de lămâie

Curățarea ficatului (pentru 3 persoane – ¾ cană/persoană)

½ cană (120 ml) suc de lămâie proaspăt
½ cană (120 ml) suc de portocală proaspăt
1 cană (240 ml) apă
¼ cană (60 ml) ulei de măsline
2 căței mici de usturoi
5 mm rădăcină de ghimbir
Un vârf de cuțit de ardei cayenne
Se blendează până devine fin.

Băutură cu usturoi și lămâie (pentru 1 persoană)

1 lingură suc de lămâie
2 căței mici de usturoi
½ cană apă
Se blendează bine