



مشروبات مضادة للسموم

العصير والشراب الملس (سموثي)

نذكر بعض المواد

أوفيرا

يمكن ان تستبدلها بالبطيخ. سيمنحك ترطيبا ممتازا.

بدائل الحليب

حليب الصويا حليب الشوفان حليب اللوز حليب الكاشيو حليب جوز الهند حليب الأرز

سيروب

سيروب الصبار سيروب القيقب (ميل) تمر (للعصير الملس السموثي)

قلوب او حبوب القنب

بذور الكتان

بذور التشيا

بذور عباد الشمس

بذور

بذور التشيا

بذور السمسم

بذور الكتان

زبدة المكسرات

زبدة اللوز

زبدة الفستق

زبدة الكاشيو

عن العصير:

صحيح ان العصير يفقد الالياف الموجودة في الخضار والفواكه لكنه يحتفظ بفيتامينات وعناصر مهمة. نحب ان نشرب كأسا فيه خليط من عدة فاكهة وخضار بدلا من تناول حبة تفاح واحدة مثلا. ومن المهم معرفة ان شرب العصير ليس بديلا لتناول الفواكه والخضروات. بالعكس فالحقيقة ان العصير سيشجعك على تناول فواكه وخضار أكثر.

وصفات

ليمونادا مع التوت البري الازرق♥

المكونات:

خيار واحدة

كأس واحد من التوت البري الازرق

كوب ونصف من عصير الليمون

تفاحة واحدة

قطفه من عشبة الليمون وقطفة من النعنع

التعليمات: اعصر كل المكونات سويا مع

اضافة الثلج. أضف الصودا الى العصير.

ممكن التزيين بالثلج والنعنع.

الفوائد:

هذا كوكتيل ممتاز في الايام التي تسعر بها بألم او تورم في العضلات بسبب ممارسات اليوغا. تحتوي

عشبة الليمون على مواد يعتقد انها تخفف الألم والورم ولها خصائص مضادة للأكسدة وعند مزجها مع

التوت البري الازرق تصبح مضادا خارقا للأكسدة.

ملاحظة: إذا لم تستطع الحصول على عشبة الليمون فلا بأس في ذلك.

عصير الشمندر



المكونات: جزرة حبة شمندر متوسطة الحجم، برتقالتان، نصف فليفلة حلوة حمراء، قطعة زنجبيل اخضر.

التعليمات: عصر كل هذه المكونات ويمكن اضافة قليلا من شرائح البرتقال لزيادة الحلاوة.

الفوائد:

يعتبر الشمندر من المكونات الرائعة التي يجب تضمينها في روتينك اليومي للعصائر. انه ممتاز في إزالة السموم من الكبد، تحسين تدفق الدم العام في الجسم، زيادة قدرتك على التحمل وهو أمر مفيد للغاية، خاصة إذا كنت تريد ممارسة اليوجا!

عصير " صاندة الاحلام" الخضراء

Green Dream Catcher

المكونات:

1/2 كوب فراولة

1 تفاح

1 خيار





1 كوب سبانخ

1 كيوي

تعليمات:

اعصر المواد واطف الثلج وزينه

بشرائح الفراولة.

فوائد:

تحتوي الفراولة في هذا المشروب

اللذيذ على خصائص مذهلة مضادة

للأكسدة تساعد

في الحفاظ على صحة عينيك

ورؤيتك. تحتاج أعيننا إلى فيتامين سي لأنه يلعب دوراً مهماً في

تقوية القرنية وشبكية العين. لذلك من خلال شرب هذا العصير بشكل يومي ، نحن كذلك

نتأكد من أننا نهتم بصحة رؤيتنا.

أيضاً، السبانخ والخيار يساعدان في مكافحة الالتهاب.

بمزج هذه المكونات يمكنك أن تطمئن إلى أن جسمك وعقلك سوف يزدهران.

عصير منظم البشرة

المكونات: خيار واحد، ورقة الوفيرا، نصف كوب اناناس، تفاحة خضراء، حبة أجاص

التعليمات:

اقتراح: ابدأ أولاً بعصر ورقة
الألوفيرا قبل البدء في عصر
المكونات الأخرى فقد تستغرق
وقتا اطول.

الوصف + الفوائد:

عصير الألوفيرا عبارة عن سائل
كثيف لزج للغاية مصنوع من
أوراق نبات الألوفيرا. عرف
معظمنا أنه العلاج المثالي لألم
حروق الشمس
يوفر لك شرب هذا الإكسير
السحر في هيئة العصير عددًا من
الفوائد الصحية الأخرى.

نبات الألوفيرا غني جدا بالماء، لذلك يعطي جسمك ترطيباً لا يصدق. هذا العصير

يساعد على تطهير وإزالة جميع السموم والشوائب، مما يجعلك تشعر بالصفاء والتركيز.

ملاحظة: إذا لم تتمكن من العثور على ورق الألوفيرا، أضف ملعقة من سائل الألوفيرا إلى العصير

(متوفر في معظم المتاجر الصحية) أو اتركه إذا اضطرت لذلك.

عصير فرحة الغروب

المكونات:





برتقالة واحدة

1/2 ليمونة

2 جزر

كوبان بطيخ

1 ملعقة صغيرة كركم

1/2 ليمونة لايم معصورة

رشة فلفل أسود طازج

تعليمات:

مزج عصير البرتقالة وعصير

الليمونة وعصير الجزرتين

وعصير البطيخ والكركم سويًا

نضيف عصير ليمون اللايم والفلفل الأسود إلى المزيج.

الوصف + الفوائد:

يعتبر عصير التخلص من السموم هذا رائعًا لآلام المفاصل وتورمها، كما أنه مثالي بعد التمرين أو اليوجا

يعزز الكركم وظائف الكبد، ويعزز إزالة السموم من

للجسم ، يقلل الغازات والانتفاخ ، وفوق كل ذلك يعزز عملية التمثيل الغذائي لديك!

لذا اشرب واستمتع بجرعة الشفاء!

عن شراب سموثي:

إن مزج المكونات الطازجة المفضلة لدينا مع مزيج من الأطعمة الصحية الممتازة ليس فقط طريقة رائعة لتغذية اجسامنا، ولكنها تسمح لنا أيضًا بإعداد أنفسنا لتكون أكثر تركيزًا ونشاطًا.

يمكن استخدام العصائر كبديل رائع للوجبات، أو كوجبة خفيفة صحية، أو مزود للتعافي بعد تمرين صعب أو ممارسة اليوغا.

عند البدء في طريق تضمين السموثي في حياتك، وهو الأمر الأهم تقريبًا من تناول العصائر، يجب أن تكون حذرًا. هذا لأن كل عصير هو ببساطة مجموع كل مكون من مكوناته. وعلى عكس المشروبات المجهزة الأخرى، بساطة العصائر هي ما يجعلها مثالية جدًا ... بالضبط ما تضعه في عصيرك هو بالضبط ما تضعه في جسمك. انتبه ان ليس كل ما يدعى سموثي يكون جيدًا. العوامل التجارية كالريح والسرعة لا تستخدم المقادير بشكلها الكامل. المطاعم السريعة توفر شراب السموثي لكن لا تكون الفاكهة طازجة دائما، يستخدم السكر المكرر الذي لا داعي له والمواد الحافظة.

الطريقة البسيطة لمعرفة ما إذا كان العصير صحيًا أم لا، هو أن تسأل بالضبط عما يتم وضعه فيه ومدى كون المكونات طازجة، أو حتى من أين تم الحصول على المكونات (عضوية، طازجة، محلية هي الأفضل).

بالطبع أفضل طريقة هو دائمًا الحصول على المكونات وصنع الشراب في المنزل بنفسك.

وصفات شراب سموثي

معجزة الالوفيرا

المكونات:



كوب حليب جوز الهند

1/2 كوب ألو فيرا طازجة

1/2 كوب توت مجمد

1 مانجو طازجة (أو 1 كوب من

قطع مانجو مجمدة)

1/2 ملعقة كبيرة زيت جوز الهند

1 ملعقة كبيرة بذور شيا

تعليمات:

امزج كل شيء معًا واستمتع!

الوصف + الفوائد:

هذا العصير اللذيذ لا يصدق من

نواح كثيرة! الألو فيرا غنية بالماء

وتحفز الجسم على التخلص من جميع السموم والشوائب. بذور التشيا عالية جدا بمضادات الأكسدة،

وأوميغا 3 عالية الأحماض الدهنية! لذلك مع عصير واحد أنت تزيل السموم. وتملأ جسمك بالفيتامينات

والمعادن والمواد المغذية فائقة الجودة.

* إذا لم يكن الوصول إلى نبات الصبار الطازج ممكنًا، فاستخدم 1/2 ملعقة صغيرة من مسحوق الألو فيرا

العضوي تجده في متجر الأطعمة الصحية المحلي.

سموثي البطيخ المنعش

المكونات:

كوبا بطيخ طازج

1 كوب ثلج

1 ملعقة كبيرة أوراق نعناع طازجة

تعليمات:

امزج كل شيء معًا واستمتع!

الوصف + الفوائد:

هذا هو المنظف ومزيل العطش الصحي

المثالي بعد تمرين شاق أو يوم صيفي

حار!

يتكون من 92% من الماء، ولكن إذا نظرنا



عن كثب، فإن البطيخ هو في الواقع مادة مغذية غنية

وطعام مليء بالكهارب (الكتروليتات) الهامة. يوفر مستويات عالية من الفيتامينات والمعادن ومضادات

الأكسدة وعدد قليل من السعرات الحرارية.

سموثي الزهرة (القرنبيط)

المكونات:

1 كوب قرنبيط مطبوخ على البخار (مثلج)

1/2 أفوكادو

4-6 حبات تمر

1 ملعقة كبيرة مسحوق كاكاو

3/4 كوب ماء جوز الهند

1/4 كوب حليب جوز الهند

تعليمات:

امزج كل شيء معًا واستمتع!

الوصف + الفوائد:

هذا شراب مفاجئ بالتأكيد ...

القرنبيط في شراب؟

يوفر القرنبيط المعادن الحيوية مثل الكالسيوم، المغنيسيوم والفسفور والبوتاسيوم والزنك والصوديوم والحديد لأجسامنا وهو لكل مع إضافة الأفوكادو الغني بالدهنيات الطبيعية الجيدة ستكون هذه وجبة صحية ولذيذة في كوب! بالمناسبة، لا تدع هذه الكلمة "الدهون" تخيفك. الأفوكادو مليء بالدهون الصحية والمفيدة التي تساعدك على الشعور بالشبع عندما تستهلك أجسامنا الدهون الصحية، يتلقى الدماغ إشارة لتوقف الشهية.

