



Osvěžující imunostimulační nápoj

pomeranč 4 ks

grapefruit 1 ks

jablko 2 ks

Oloupaný pomeranč, grapefruit a neloupané jablko odšťavníme v odšťavovači.



Protianemický nápoj

červená řepa 300 g

mrkev 300 g

citron ½ ks

melasa 1–2 ČL

Řepu, mrkev a citron odšťavníme, ochutíme melasou.



Protirakovinný nápoj

zelí 150 g

brokolice 150 g

rajče 200 g

paprika 80 g

mrkev 150 g

celer 100 g

citronová šťáva 1 ČL

olivový olej několik kapek

Zeleninu odšťavníme, ochutíme citronovou šťávou a pokapeme olivovým olejem.



Nápoj pro dobré trávení

zelí bílé 150 g

brokolice 150 g

mrkev 150 g

tykev 150 g

červený brambor se slupkou 100 g

Brambor odšťavníme, necháme usadit škrob a slijeme pouze šťávu. Smícháme ji s dalšími druhy odšťavené zeleniny.



Italský nápoj

rajče 4 ks

paprika 1 ks

sůl podle chuti – radši méně

sójová smetana přelít přes hotový nápoj

Zeleninu odšťavníme, přisolíme a ochutíme sójovou smetanou.



Nápoj pro obnovu trávení

ananas 400–500 g

Ananas odšťavníme a pijeme po douškách. Nekombinujeme se žádným jiným jídlem.



Breussův nápoj

červená řepa 200 g

karotka 150 g

celer 100 g

černá ředkev 5–100 g

brambor 100 g

Brambor odšťavníme, necháme usadit škrob a slijeme pouze šťávu. Smícháme ji s dalšími druhy odšťavené zeleniny.



Rajský posilující nápoj

červené hrozny 200 g

ananas 200 g

jablko 200 g

Ovoce odšťavníme a pijeme po doušcích.



Energetický nápoj

sójové mléko 250 ml

banán 1,5 ks

med 1 čL

oříšky ½ malé hrsti

vanilka 1 čL

V sójovém mléku umixujeme oříšky na jemno. Potom přidáme banán, ochutíme a domixujeme. Můžeme využít jako součást jídla.



Nápoj síly ve stáří

celer 250 g

mrkev 350 g

česnek 2 stroužky

Zeleninu odšťavníme a pijeme po doušcích před jídlem namísto polévky.



Nápoj po poslední cigaretě

mrkev 300 g

zelí bílé 200 g

brokolice 200 g

Uvedené tři druhy zeleniny výborně čistí plíce bývalých kuřáků od důsledků kouření a současně dodávají cenné ochranné látky. Tuto šťávu a zeleninu by měli bývalí kuřáci konzumovat často a dlouhodobě.



Nápoj proti zácpě a pro obnovu střev

odvar lnu 200 ml

jablko 4 ks

Ve čtvrt litru vody uvaříme 1,5–2 PL lněného semínka. Po třech minutách varu necháme odstát 15 minut. Po scezení smícháme se šťávou z odšťavených jablek. Pijeme na lačno a před spaním. Nezapomeňme také na kompletní změnu jídelníčku s přidáním obilovin, luštěnin, ovoce a zeleniny a na pitný režim – 2 litry vody denně.



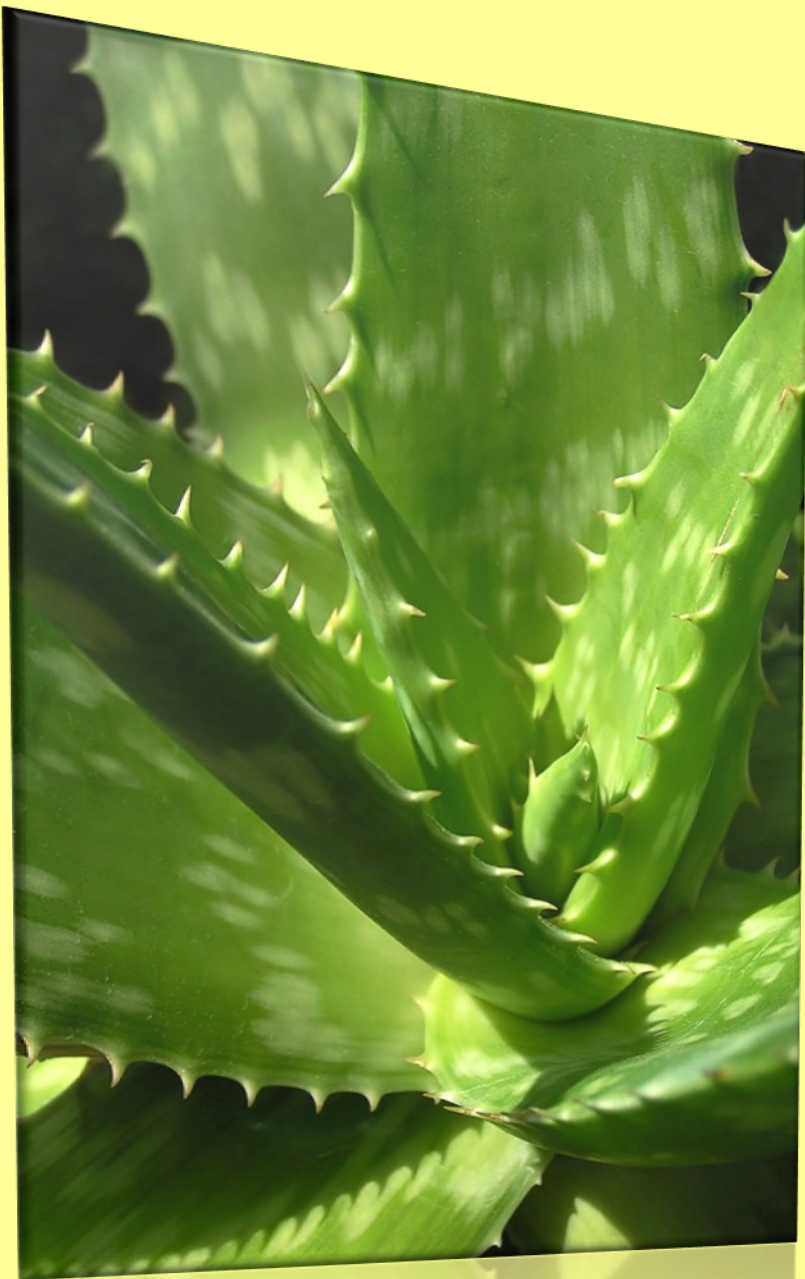
Nápoj na odhlenění

cibule 2 ks

med 3 ČL

Cibuli nakrájíme nadrobno, smícháme s medem a necháme stát ½ hodiny. Potom rukou vymačkáme šťávu a necháme stéct okrajem mělkého talíře do skleničky. Užíváme několikrát denně, pokud možno při současném plném anebo částečném půstu a dostatečném příjmu vody.





ALOE VERA