

Preprečimo vnetja v telesu

Vnetja v telesu lahko bistveno zmanjšamo s tem kar pijemo in jemo. Hrana, kot je **alkohol, kajenje, rdeče meso, kruh, sladkorji** so vsi veliki krivci pri ustvarjanju kroničnih vnetij, kakor tudi **stres in jeza**, toda vsemu temu se lahko izognemo z vrnitvijo k naravi.

Naredimo **močan zdravilni tonik**, ki pomaga zmanjšati vnetja v telesu.

Organski alkalni tonik, (1 liter)

Uporabljati vedno organske sestavine, če so na voljo.

1 velika (nevoskana) kumara
2 lupini limete
1 skodelica špinače
1 skodelica peteršilja
1 zeleno jabolko
6 reber zelene (v listu)
ca. 2,5 cm sveže korenine ingverja

Zmešamo v mešalniku z vodo.

Če pijete **dnevno** tak tonik boste občutili veliko razliko na vaši koži, manj boste imeli otekle prste, roke in vaša prebava se bo izboljšala. Po 90 dneh pitja tonika se bo kronično vnetje **izredno** zmanjšalo. Paziti pa je potrebno tudi na vnos bazične hrane.

Čistilni sok

Ta kombinacija soka je izredno bazična, spodbuja vaš imunski sistem, zmanjša nabiranje vode, pripomore k zmanjšanju obloge na žilah, uravnava novo holesterola in zniža visok krvni tlak.

Recept (za eno porcijo)

Uporabljati vedno organske sestavine, če so na voljo.

¼ melone
šop vodne kreše
1 skodelica peteršilja
sok ene limone
manjši kos ingverja (opcija)