

Koktajl oczyszczający na kaca

[Strona główna](#) » [Zdrowie](#) » Koktajl oczyszczający na kaca

Karnawał w pełni! A wraz z nim szalone imprezy... i ich nieprzyjemne skutki pojawiające się następnego dnia. Doskonałym sposobem na złagodzenie "syndromu dnia następnego" będzie koktajl ze śliwek kalifornijskich. Zobaczcie, jak go przygotować.



W powrocie do dobrego samopoczucia najważniejsze jest nawodnienie organizmu. Dobrym pomysłem na ukojenie podrażnionego alkoholem żołądka będzie wypicie rano prostego koktajlu. Po hucznej karnawałowej zabawie ważne jest także dostarczenie organizmowi utraconych składników odżywczych i elektrolitów (szczególnie, jeśli wystąpiły wymioty).

Energetyzujący i gaszący pragnienie koktajl pomoże zwalczyć nieprzyjemne skutki nadmiernego spożycia, ponieważ zawiera sok ze [śliwek suszonych](#) - naturalne źródło potasu, żelaza, manganu i witaminy B6, które są pomocne w zwalczaniu nieprzyjemnych objawów towarzyszących syndromowi dnia następnego.

Jak to działa? Witamina B6 i żelazo przyczyniają się do redukcji zmęczenia, a potas wspiera prawidłową pracę mięśni. Witamina B6, mangan i żelazo wspierają prawidłową przemianę materii, a mangan pomaga chronić komórki przed stresem oksydacyjnym.

[Zobaczcie także: 4 napoje jabłkowe, które zrobisz bez sokowirówki](#)

Przepis na oczyszczający koktajl

Składniki:

1 duży banan

150ml soku ze śliwek kalifornijskich

150ml mleka

100g owoców (świeżych, mrożonych lub z puszki) np. jagód, malin, czarnej lub czerwonej porzeczki

1 łyżka otrębów pszennych

1 łyżka solonego [masła orzechowego](#)

Zmiksuj ze sobą wszystkie składniki. Przelej połowę koktajlu do szklanki, a resztę zostaw w lodówce na później.

[Udostępnij](#) [Skomentuj](#)

Zobaczcie także:

Pyszne i proste w przygotowaniu zupy krem

1/11 >







Źródło/ Foto: Mat. prasowe

**Milion
Kobiet.pl**