

Оздоровительные напитки

Полный справочник: универсальные рецепты, по темам и по сезонам

■ Этот файл содержит натуральные рецепты полезных напитков в трёх разделах: универсальные рецепты для здоровья, подборка по темам и подборка по сезонам года.

I. 🌿 Универсальные напитки для здоровья



Освежающий напиток для очищения и тонуса

Ингредиенты:

- • 2 огурца
- 1 лимон
- ½ апельсина
- • 300-400 мл воды

Приготовление:

- 1. Очистить и нарезать огурцы
- 2. Выжать сок из лимона и апельсина
- 3. Смешать всё в блендере
- 4. Добавить мяту или лёд по желанию

Когда пить:

- У Утром натощак
- Иежду приёмами пищи

Польза:

- Увлажнение
- И Витамин С
- Мочегонный эффект
- Поддержка метаболизма



Дренирующий напиток для снижения отёков и давления

Ингредиенты:

- 1 шушу (чайот)
- ½ лимона
- • 250-300 мл воды
- Листик мяты

Приготовление:

- 5. Очистить и нарезать
- 6. Смешать в блендере с водой и лимоном

7. Процедить и пить свежим

Когда пить:

- Утром натощак
- 🗸 До обеда

Польза:

- Снижает давление
- Поддержка при диабете



Антиоксидантный чай для давления и пищеварения

Ингредиенты:

- 1 ст. л. гибискуса
- 1 яблоко
- 1 палочка корицы
- Сок ½ лимона
- • 500 мл воды

Приготовление:

- 8. Залить кипятком гибискус, яблоко и корицу
- 9. Настоять 10-15 мин
- 10. Добавить лимонный сок и процедить

Когда пить:

- И После еды

Польза:

- Снижает давление
- И Антиоксидантное действие
- Улучшает пищеварение



Для ускорения обмена веществ и снятия воспалений

Ингредиенты:

- 2 ломтика ананаса
- 1-2 листика мяты
- 1 см имбиря
- • 200 мл воды

Приготовление:

- 11. Взбить в блендере
- 12. Процедить (по желанию)
- 13. Пить охлаждённым

Когда пить:

- Утром
- 🗸 После тренировки

Польза:

- Улучшает пищеварение
- Снимает воспаление
- И Тонизирует



Дренаж и витаминный заряд

Ингредиенты:

- 1 лимон
- 1 пучок петрушки
- • 300 мл воды

Приготовление:

- 14. Смешать всё в блендере
- 15. Пить сразу

Когда пить:

• Утром натощак (через день)

- И Выводит токсины
- Снижает отёки
- И Витамин С и железо



Антиоксидантный напиток для кожи и тонуса

Ингредиенты:

- 4–5 клубник
- ½ огурца
- 2-3 листика базилика
- • 200 мл волы

Приготовление:

- 16. Смешать в блендере
- 17. Можно не процеживать

Когда пить:

- 🗸 В жару
- 🗸 Как перекус

Польза:

- Поддерживает кожу



Для иммунитета и пищеварения

Ингредиенты:

- ½ манго
- 1 см имбиря
- Сок ½ лайма
- • 200 мл воды

Приготовление:

- 18. Смешать в блендере
- 19. Пить охлаждённым

Когда пить:

- ✓ C yтра
- 🗸 До обеда

Польза:

- Снимает воспаление
- Улучшает пищеварение
- Заряжает энергией



Для зрения, сосудов и молодости

Ингредиенты:

- 1/2 стакана черники
- Сок ½ лимона
- Мята
- • 250 мл воды

Приготовление:

- 20. Смешать в блендере
- 21. Пить сразу

Когда пить:

- И После нагрузок на глаза
- И Во второй половине дня

Польза:

- И Антиоксиданты
- Поддержка зрения
- Укрепляет сосуды



Для печени, ЖКТ и витаминизации

Ингредиенты:

- 1 зелёное яблоко
- Горсть шпината
- Сок ½ лимона
- • 200 мл воды

Приготовление:

- 22. Смешать в блендере
- 23. Пить без процеживания

Когда пить:

- Утром
- И После еды

Польза:

- Желчегонный эффект
- Гогат витаминами



Для суставов, против воспалений

Ингредиенты:

- 200 мл кокосовой воды
- 2 ломтика ананаса
- • Щепотка перца

Приготовление:

- 24. Смешать в блендере
- 25. Пить охлаждённым

Когда пить:

- У Утром
- И После физнагрузки

Польза:

- Снимает воспаление
- Увлажняет
- Иля суставов



Чистка сосудов и иммунитет

Ингредиенты:

- 1 зубчик чеснока
- Сок 1 лимона
- 200 мл тёплой воды

Приготовление:

- 26. Размять чеснок, добавить лимон и воду
- 27. Пить тёплым

Когда пить:

• Утром натощак (курсами)

Польза:

- Иммуностимулирующее действие



Для почек и снятия отёков

Ингредиенты:

- 1 стакан арбуза
- Мята
- Сок ¼ лайма

Приготовление:

- 28. Смешать в блендере
- 29. Пить охлаждённым

Когда пить:

- 🗸 В жару
- И После нагрузок

- Мочегонный эффект
- У Очищает почки
- Совежает



Для кожи, зрения и лёгкости

Ингредиенты:

- 1 морковь
- 1 яблоко
- Сок ½ лимона
- Немного воды

Приготовление:

- 30. Смешать в блендере
- 31. Пить свежим

Когда пить:

- Утром
- И В обед

Польза:

- Поддержка кожи и зрения
- 🗸 Клетчатка
- И Пищеварение



Сильный детокс и антиотёк

Ингредиенты:

- ½ лимона
- ½ огурца
- 1 стебель сельдерея
- • 250 мл воды

Приготовление:

- 32. Смешать в блендере
- 33. Пить натощак

Когда пить:

• Утром натощак

Польза:

• И Выводит токсины

- Снижает давление
- Снимает отёки



Энергия и иммунитет

Ингредиенты:

- Сок 1 апельсина
- 1 морковь
- 1 см имбиря
- • 100 мл воды

Приготовление:

- 34. Смешать в блендере
- 35. Пить сразу

Когда пить:

- 🗸 До обеда
- У Утром

- Заряд энергии
- Противовоспалительный эффект
- И Витамины А и С

II. 🇂 Оздоровительные напитки по темам

▲ Для очищения и отёков

№ Огуречный сок с лимоном и апельсином

Освежающий напиток для очищения и тонуса

Ингредиенты:

- 2 огурца
- • 1 лимон
- ½ апельсина
- • 300-400 мл воды

Приготовление:

- 36. Очистить и нарезать огурцы
- 37. Выжать сок из лимона и апельсина
- 38. Смешать всё в блендере
- 39. Добавить мяту или лёд по желанию

Когда пить:

- Утром натощак
- И Между приёмами пищи

Польза:

- Увлажнение
- И Витамин С
- Мочегонный эффект
- Поддержка метаболизма



Дренирующий напиток для снижения отёков и давления

Ингредиенты:

- 1 шушу (чайот)
- ½ лимона
- • 250-300 мл воды
- Листик мяты

Приготовление:

- 40. Очистить и нарезать
- 41. Смешать в блендере с водой и лимоном
- 42. Процедить и пить свежим

Когда пить:

- Утром натощак
- 🗸 До обеда

Польза:

- Снижает давление
- Поддержка при диабете



Дренаж и витаминный заряд

Ингредиенты:

- • 1 лимон
- 1 пучок петрушки
- • 300 мл воды

Приготовление:

- 43. Смешать всё в блендере
- 44. Пить сразу

Когда пить:

• Утром натощак (через день)

Польза:

- И Выводит токсины
- Снижает отёки
- И Витамин С и железо



Антиоксидантный напиток для кожи и тонуса

Ингредиенты:

- 4–5 клубник
- ½ огурца
- • 2-3 листика базилика
- • 200 мл воды

Приготовление:

- 45. Смешать в блендере
- 46. Можно не процеживать

Когда пить:

- 🗸 В жару
- 🗸 Как перекус

Польза:

- Поддерживает кожу



Для почек и снятия отёков

Ингредиенты:

- 1 стакан арбуза
- Мята
- Сок ¼ лайма

Приготовление:

- 47. Смешать в блендере
- 48. Пить охлаждённым

Когда пить:

- 🗸 В жару
- И После нагрузок

- Иочегонный эффект
- У Очищает почки
- Совежает



Сильный детокс и антиотёк

Ингредиенты:

- ½ лимона
- ½ огурца
- 1 стебель сельдерея
- • 250 мл воды

Приготовление:

- 49. Смешать в блендере
- 50. Пить натощак

Когда пить:

• Утром натощак

Польза:

- И Выводит токсины
- Снижает давление
- Снимает отёки

🔾 Для снижения давления и сосудов



Антиоксидантный чай для давления и пищеварения

Ингредиенты:

- 1 ст. л. гибискуса
- 1 яблоко
- 1 палочка корицы
- Сок ½ лимона
- • 500 мл воды

Приготовление:

- 51. Залить кипятком гибискус, яблоко и корицу
- 52. Настоять 10-15 мин
- 53. Добавить лимонный сок и процедить

Когда пить:

• 🗸 После еды

Польза:

- Снижает давление
- И Антиоксидантное действие
- Улучшает пищеварение



Для зрения, сосудов и молодости

Ингредиенты:

- ½ стакана черники
- Сок ½ лимона
- Мята
- • 250 мл воды

Приготовление:

- 54. Смешать в блендере
- 55. Пить сразу

Когда пить:

- И После нагрузок на глаза
- И Во второй половине дня

Польза:

- И Антиоксиданты
- Поддержка зрения
- Укрепляет сосуды



Чистка сосудов и иммунитет

Ингредиенты:

- 1 зубчик чеснока
- Сок 1 лимона
- 200 мл тёплой воды

Приготовление:

- 56. Размять чеснок, добавить лимон и воду
- 57. Пить тёплым

Когда пить:

• Утром натощак (курсами)

Польза:

- Иммуностимулирующее действие

« Для ускорения обмена и похудения



Для ускорения обмена веществ и снятия воспалений

Ингредиенты:

- 2 ломтика ананаса
- 1-2 листика мяты
- 1 см имбиря
- • 200 мл воды

Приготовление:

- 58. Взбить в блендере
- 59. Процедить (по желанию)
- 60. Пить охлаждённым

Когда пить:

- Утром
- И После тренировки

Польза:

- Улучшает пищеварение
- Снимает воспаление
- Гонизирует



Для иммунитета и пищеварения

Ингредиенты:

- ½ манго
- 1 см имбиря
- Сок ½ лайма
- • 200 мл воды

Приготовление:

- 61. Смешать в блендере
- 62. Пить охлаждённым

Когда пить:

- ✓ C yтра
- 🗸 До обеда

Польза:

- Снимает воспаление
- Улучшает пищеварение
- Заряжает энергией



Для суставов, против воспалений

Ингредиенты:

- 200 мл кокосовой воды
- 2 ломтика ананаса
- ½ ч.л. куркумы
- • Щепотка перца

Приготовление:

- 63. Смешать в блендере
- 64. Пить охлаждённым

Когда пить:

- У Утром
- И После физнагрузки

- Снимает воспаление
- Увлажняет



Для кожи, зрения и лёгкости

Ингредиенты:

- 1 морковь
- 1 яблоко
- Сок ½ лимона
- Немного воды

Приготовление:

- 65. Смешать в блендере
- 66. Пить свежим

Когда пить:

- Утром
- И В обед

Польза:

- Поддержка кожи и зрения
- 🗸 Клетчатка
- Ипищеварение





Для печени, ЖКТ и витаминизации

Ингредиенты:

- 1 зелёное яблоко
- Горсть шпината
- Сок ½ лимона
- • 200 мл воды

Приготовление:

- 67. Смешать в блендере
- 68. Пить без процеживания

Когда пить:

- Утром
- И После еды

Польза:

- Желчегонный эффект
- Гогат витаминами

🧠 Для энергии, иммунитета и восстановления



Энергия и иммунитет

Ингредиенты:

- Сок 1 апельсина
- 1 морковь
- 1 см имбиря
- • 100 мл воды

Приготовление:

- 69. Смешать в блендере
- 70. Пить сразу

Когда пить:

- 🗸 До обеда
- Утром

- Заряд энергии
- Противовоспалительный эффект
- И Витамины А и С

III. 17 Оздоровительные напитки по сезонам



Арбуз + мята + лайм

Ингредиенты:

- 1 стакан арбуза
- Мята
- Сок ¼ лайма

Приготовление:

- 71. Смешать в блендере
- 72. Пить охлаждённым

Когда пить:

• У В жару, в течение дня

Польза:

- Совежает
- Снимает отёки
- Увлажняет

Огурец + лимон + мята

Ингредиенты:

- 1 огурец
- ½ лимона
- Мята
- • 250 мл воды

Приготовление:

- 73. Смешать и охладить
- 74. Пить в течение дня

Когда пить:

• 🗸 Днём, вместо воды

- Увлажняет
- Детокс
- Снимает отёки

Клубника + базилик + лёд

Ингредиенты:

- 5-6 клубник
- 2-3 листика базилика
- • 100 мл воды
- Лёд по вкусу

Приготовление:

75. Смешать в блендере

76. Пить свежим

Когда пить:

• И Во второй половине дня

Польза:

- И Антиоксидант
- 🗸 Для кожи

Ананас + мята + имбирь

Ингредиенты:

- 2-3 кусочка ананаса
- 1 см имбиря
- мята
- • 200 мл воды

Приготовление:

77. Взбить в блендере

78. Пить охлаждённым

Когда пить:

• Утром или после еды

- Ипщеварение
- Снимает воспаление
- Гонизирует



Яблоко + имбирь + корица

Ингредиенты:

- 1 яблоко
- 1 см имбиря
- 1 палочка корицы
- • 300 мл воды

Приготовление:

- 79. Сварить или настоять 10-15 мин
- 80. Пить тёплым

Когда пить:

• Утром или вечером

Польза:

- Иммунитет
- Снимает воспаление
- Ипищеварение

Лимон + чеснок + вода

Ингредиенты:

- Сок 1 лимона
- 1 зубчик чеснока
- 200 мл тёплой воды

Приготовление:

81. Смешать и пить тёплым

Когда пить:

• Утром натощак

- И Антивирусный эффект

Морковь + апельсин + куркума

Ингредиенты:

- 1 морковь
- Сок апельсина
- • ¼ ч.л. куркумы
- Перец

Приготовление:

- 82. Смешать в блендере
- 83. Пить свежим

Когда пить:

• 🗸 Днём

Польза:

- И Витамины А и С
- Противовоспалительно
- 🗸 Для кожи

Груша + шалфей

Ингредиенты:

- 1 груша
- 1-2 листика шалфея
- • 300 мл воды

Приготовление:

- 84. Настоять или проварить
- 85. Пить тёплым

Когда пить:

• И Перед сном

- Иммунитет
- Смягчает дыхание
- Успокаивает



Апельсин + имбирь + корица

Ингредиенты:

- Сок 1 апельсина
- 1 см имбиря
- 1 палочка корицы
- • 200 мл воды

Приготовление:

- 86. Смешать или настоять
- 87. Пить тёплым

Когда пить:

• Утром или в обед

Польза:

- Согревает
- И Тонизирует
- Иммунитет

Лимон + мёд + тёплая вода

Ингредиенты:

- Сок ½ лимона
- 1 ч.л. мёда
- 200 мл тёплой воды

Приготовление:

- 88. Смешать и выпить
- 89. Не в кипятке!

Когда пить:

• Утром или вечером

- Смягчает горло
- Против вирусов
- И Антибактериально

Вишня + гвоздика + миндаль

Ингредиенты:

- ½ стакана вишни
- 2-3 гвоздики
- 4–5 миндалин
- • 300 мл воды

Приготовление:

- 90. Сварить как компот
- 91. Настоять и пить тёплым

Когда пить:

• И Вечером

Польза:

- И Антиоксидант
- Иптательно

Чай масала с молоком

Ингредиенты:

- • ½ ч.л. специй масала
- • 150 мл воды
- • 100 мл молока
- Мёд или финик

Приготовление:

- 92. Сварить специи и добавить молоко
- 93. Подсластить по вкусу

Когда пить:

• Утром или вечером

- Согревает
- Укрепляет иммунитет
- Успокаивает



Лимон + петрушка + вода

Ингредиенты:

- Сок 1 лимона
- Петрушка
- • 250 мл воды

Приготовление:

- 94. Смешать в блендере
- 95. Пить натощак

Когда пить:

• Утром через день

Польза:

- 🗸 Детокс
- Снижение отёков
- И Витамин С

Яблоко + огурец + сельдерей

Ингредиенты:

- 1 яблоко
- ½ огурца
- 1 стебель сельдерея

Приготовление:

- 96. Смешать в блендере
- 97. Пить свежим

Когда пить:

• 🗸 Днём

- Иистит ЖКТ
- Ипечень
- Совежает

Манго + апельсин + шпинат

Ингредиенты:

- ½ манго
- Сок апельсина
- Шпинат
- • 200 мл воды

Приготовление:

- 98. Смешать в блендере
- 99. Пить без сахара

Когда пить:

• И Во второй половине дня

Польза:

- Витамины А, С, Е
- Заряжает энергией

Морковь + лайм + мята

Ингредиенты:

- 1 морковь
- Сок ½ лайма
- Мята
- Вода

Приготовление:

- 100. Смешать в блендере
- 101. Пить охлаждённым

Когда пить:

Утром

- И Пищеварение
- Совежает