

משקה צמחי אלוורה



מים הם המרכיב העיקרי של הגוף והם מהווים 60% מהרכב הגוף. המים מצויים בתאי הגוף והם הכרחיים לסיכוך מפרקים, ויסות החום, הסרת פסולת והעברת חומרים תזונתיים לכל תאי הגוף. כמו גם, למים יש תפקיד מכריע בהפחתת משקל; שתיית מים מפחיתה את התיאבון, מסייעת בתהליך הניקוי העצמי של הגוף ומסייעת לגוף לעבד מאגרי שומן.



אי שתייה מספקת של נוזלים עלולה לגרום להשפעות שליליות בגוף, לכן כדי לשמור על תפקוד פיזי וקוגניטיבי תקין, יש לשתות לפחות 2 ליטר נוזלים ביום. באופן אידיאלי יהיו אלה מים, אך משקאות כמו מיצי פירות ותה צמחים גם הם נחשבים לטובת צריכת הנוזלים היומית. לשמירה אופטימלית על מאזן נוזלים תקין הוסיפו **תרכיז משקה אלוורה של הרבלייף** למים שלכם. תרכיז האלוורה מכיל 40% תמצית אלוורה טבעית ואינו מכיל צבעי מאכל, ממתקים או חומרי טעם מלאכותיים. היישר מהשדה שלנו לכוס שלכם, שתו בכל יום כתוספת טעימה, מרעננת ובריאה.



יתרונות:

- < תומך בתפקוד הטבעי של מערכת העיכול.
- < משפר את תהליך העיכול.
- < בעל השפעה מרגיעה.



מאפייני המרכיבים העיקריים:

- < **אלוורה** – מכיל כ-200 חומרים פעילים בריאים, מתוכם אנזימים, ויטמינים ומינרלים חשובים. האלוורה חוזר לתאים ולרקמות הגוף השונות פי 3-4 מהר יותר מאשר מים, ומסייע לסלק רעלים ופסולת מהגוף.
- < **קמומיל** – צמח מרפא המוכר במשך אלפי שנים כמעין תרופה טבעית בעלת תכונות מרגיעות ואנטי דלקתיות.
- < **לימון** – מקור חשוב לויטמין C נוגד חמצון רב עוצמה אשר דרוש לחילוף חומרים וליצירת רקמות ועצמות יציבות. בנוסף, מכיל פקטין אשר משפר את פעילות המעי.
- < **מיץ לימון** – בעל אפקט חיטוי וחיטוב, מסייע לעיכול. מקור חשוב של שמנים אתריים, ביופלבנואידים, וויטמינים A, B1, B2, D וציטרין (ויטמין P).





סמודי ירוק

- < 2 מכסים תרכיז אלוורה
- < 250 מ"ל מים
- < 1/2 תפוח מקולף
- < 1/2 אבוקדו
- < 1/2 ליים
- < 1/4 לימון גדול
- < חופן תרד
- < 1/2 חופן פטרוזיליה

אופן הכנה:

לערבל את כל המרכיבים בבלנדר עד לקבלת מרקם חלק



משקה קליל מרענן

- < 2 מכסים תרכיז אלוורה
- < 250 מ"ל מים
- < 1/2 תפוח עץ
- < 1/4 מלפפון
- < מיץ מ-1/2 לימון בינוני

אופן הכנה:

לחלוט או לערבב

מק"ט	טעם
#0006	מקורי
#1065	מנגו