



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'in lezzetler.com](http://BanuAtabay.in.lezzetler.com) Yemek Tarifleri Sitesi

SAĞLIK KOKTEYLLERİ

Kokteyl denince, akla alkollü içki gelir. Fakat benim önereceğim sağlık kokteyllerinin o türle bir ilgisi yok. Alkollü kokteyller, sağlık için büyük zarar verirken, Benim birkaç önerim ise, sizi pekçok hastalıktan koruyabilecek. Elveda rom, votka, viski, cin, yaşasın B1, B2, C, D, E, F, PP, U, kalsiyum, potasyum, magnezyum, fosfor demir, sodyum, mangan, silikat, iyot, arsenik, brom, klor, bakır, çinko kükürt, klorofil ve temel yağlar... Bu arada, pancarda bulunan radyoaktif element rubidyumu da unutmayalım. Bizi en şiddetli enfeksiyonlardan bile koruduğunu aklımızdan çıkarmayalım.

GENÇLEŞME KÜRÜ: Hücrelerimi gençleştirmek, ömürlerini uzatmak ve hayatîyetlerini artırmak için onlara bu çeşitli kokteylleri öneriyorum. Size de elbette.

GENÇLEŞME KOKTEYLLERİ:

Havuç - lahan - dereot:

4 havucu yıkayıp soyun, iki yaprak lahanayı yıkayın. Bir avuç da dereotunu. Mikserde karıştırıp ağır ağır için.

Domates - ıspanak:

2 domatesi yıkayın. Bir avuç çiğ ıspanağı da iyice yıkayın. Hepsini mikserde karıştırın. Ağır ağır için.

Kavun - kayısı - kiraz - badem:

Kabukları çıkarılmış 3 badem, çeyrek karpuzu yıkayıp kabuğunu soyun ve çekirdeklerini ayıklayın. Ayrıca 3 kayısıyla, 10 kirazı da, yıkayıp çekirdeklerini çıkarın. Hepsini mikserden geçirin, ağır ağır için.

Portakal - limon - badem:

Üç bademin kabuklarını soyun. Bir büyük portakalla, bir limonu yıkadıktan sonra, soyun. Hepsini mikserden geçirin. Ağır ağır için.

YORGUNLUK SAVMA KÜRÜ:

Atlattığım sinir depresyonu sırasında, bazı sağlık kokteyllerinin bu hastalık karşısında etkili olduklarını gördüm. Ama benim "tanık ifadem" tek örnek olduğunu sanmayın sakın.

NEŞE KOKTEYLLERİ:

Çiğ pancar - havuç - lahan - badem:

Üç bademin kabuklarını soyun. Orta boy bir pancarı, orta boy iki havucu yıkayıp soyun. İki de lahan yaprağı yıkayın. Hepsini mikserde koyun. Ağır ağır için.

Havuç - şalgam - pırasa - badem:

Üç bademin kabuklarını soyun. Bir şalgamı, bir pırasayı, 2 havucu yıkayıp soyun. Hepsini mikserden geçirin. Yavaş yavaş için.

Elma - erik - üzüm - kayısı:

Bir elmayı, 4 eriği, 4 kayısıyı yıkayıp çekirdeklerini çıkartın. Bir salkım üzümü de, (yaklaşık 20 tane), iyice yıkayın. Hepsini mikserden geçirin. Yavaş yavaş için.

ENERJİ KOKTEYLLERİ:

Ben her yaz turnesinden önce, her yeni plak kaydı arifesinde, bu kürleri uygulardım. Yarışlara hazırlanan sporculara da tavsiye ederim.

Erik - şeftali - badem:

4 erik ve 2 şeftaliyi yıkayıp, çekirdeklerini çıkar-tın. Önceden üç bademin kabuklarını soyun. Hepsini mikserden geçirin. Yavaş yavaş için.

KAN ARITMA KOKTEYLLERİ:

Yaz başlarında derimizi sivilceli ve renksiz görürsek, umutsuzluğa kapılmayalım, iyi bir kremden medet ummak yerine, (ben bütün kremlerimi de kendim hazırlarım), kokteyllere umut bağlayın.

Kuşkonmaz - turp - salatalık - yaprak kereviz - sarımsak:

İki kuşkonmazı, 5 turpu, 1/2 salatalığı yıkayıp soyun. İki kereviz yaprağını da iyice yıkayın. Bir baş sarmısağı ayıklayın. Hepsini mikserden geçirin. Yavaş yavaş için.

KANSIZLIK SAVMA KÜRÜ:

ister ailenizden biri, ister bir dost, ister bizzat siz olun, kansızlık çekiyorsanız, bu iki kokteyli dönüşümlü olarak için.

Kırbaç kokteyli:

Pancar - havuç - ıspanak: Bir pancarı, iki havucu yıkayıpsoyun. Bir avuç kadar ıspanağı çok iyi yıkayın. Hepsini mikserden geçirin. Yavaş yavaş için.

Lahana - pırasa - havuç - ıspanak: Bir pancarı, iki havucu yıkayıp soyun. Bir avuç kadar ıspanağı çok iyi yıkayın.

Hepsini mikserden geçirin. Yavaş yavaş için.

Lahana - pırasa - havuç: 3 havuç, 1 pırasayı yıkayıp soyun. İki yaprak lahanayı iyice yıkayın. Hepsini mikserden geçirin. Yavaş yavaş için.

ROMATİZMA SAVMA KOKTEYLLERİ:

Romatizmanın ıstırabını çeken bilir.Bu nedenle sabırla uygulayın.

Onarma kokteyli: Domates - maydanoz - kereviz yaprağı - soğan: Bir domatesi, bir miktar maydanozu, iki üç kereviz yaprağını yıkayın. 1/2 baş soğanı soyun. Hepsini mikserden geçirin. Yavaş yavaş için.

ilek - ahududu - badem: 15 adet ilekle, 15 adet ahududuyu yıkayın. Üç bademin de kabuklarını soyun. Hepsini mikserden geçirin. Yavaş yavaş için.