

do plavek, zatočí s alergiemi a zvládne ochrání buňky před volnými radikály i rakovinou. To vše díky kyselině octové, která vzniká během fermentace.

Jak připravit osvěžující nápoj z kombuchy?



Kvasinky a bakterie k výrobě kombuchy Shutterstock

1. Hlavní přísadou jemně perlivého nápoje, na kterém si mohou bez obav pochutnat i malé děti nebo těhotné ženy, je mateční kombucha. Tu si můžete koupit v obchodě se zdravou výživou nebo si ji objednat ve specializovaných skupinách na Facebooku. Ač se kombucha velmi snadno množí, jedná se o živý organismus, který vyžaduje speciální zacházení. Mějte proto na paměti, že při manipulaci s houbou i s výsledným nápojem, je nutné používat výhradně dřevěné nebo plastové náčiní – kovu se vyhněte velkým obloukem. S předstihem si připravte a pečlivě vymyjte také minimálně 3 litrovou skleněnou láhev se širokým hrdlem.

K tomu, aby se v kombucha aktivovala je třeba připravit nálev z kvalitního černého nebo zeleného čaje a doplnit jej o 4 dl nálevu z kombuchového čaje. Začátečníci by měli pro začátek volit sypaný černý čaj. Přidání třtinového cukru aktivuje zdraví prospěšné kvasinky.

2. Přelijte 8 g sypaného černého čaje 2 litry vroucí filtrované vody. Přidejte 150 g třtinového cukru.

3. Nechte schladit na pokojovou teplotu a přes plastové sítko přelijte čaj do připravené sklenice.

4. Přilijte 4 dl kombuchového čaje.

5. Vložte mateční kombuchu světlejší stranou směrem nahoru.

6. Hrdlo sklenice přikryjte plátnkem a upevněte jej gumíčkou nebo provázkem. Látko ochrání nápoj před nečistotami i nálety octomilek.

www.invia.cz
pokračování str. 72

Markéta Dvorská
723 932 898
marcona3@centrum.cz

Prodlužování řas
Nabízím prodlužování řas, úprava obočí. Kvalita a skvělá cena!
Řasy klasik 670 Kč a 3D řasy objemové novy set 950 Kč
Pro více informací volejte...

Polní 1259, Ústí nad Orlicí
+420 732 274 347
masazeprazak@seznam.cz
Masáže Aleš Pražák

Masáže
www.masazealesprazak.cz

Nabízím relaxační masáže a pomoc při bolestech pohybového aparátu. Individuální péče o klienta. Nabízím i poukazy na masáže pro vaše blízké jako dárek. Konzultace před masáží zdarma.

Fyzi DS je soukromé zdravotnické zařízení se zaměřením na kompletní péči pohybového aparátu.

Trápí Vás akutní, chronické bolesti a nechcete čekat na dlouhé objednací lhůty fyzioterapeutů, chcete dosahovat ve sportovní aktivitě lepších výsledků, nebo prostě jen toužíte po relaxaci a uvolnění?

FYZIODS
DOMINIK SZITAI

Tak v tom případě navštivte Fyzi DS v Radlicích (Praha 5, stanice metra B – Radlická).
Dopřejte svému tělu to, co potřebuje.
Nabízím Vám odborný a profesionální přístup s letitou fyzioterapeutickou praxí.

tel.: +420 736 179 477
e-mail: info@fyzio-ds.cz
Instagram: @fyzio_ds

Výdej sluchadel v Berouně

Smlouva se všemi zdravotními pojišťovnami.

Vydáváme sluchadla od plně hrazených pojišťovnou, až po vysoce sofistikovaná moderní sluchadla.

Wagnerovo náměstí 1541, Beroun
Tel. 311 532 730
www.foniatrieberoun.cz

Pro milovníky esoteriky a duchovna.
Jsem certifikovaná léčitelka nejvyššího stupně energií Reiky, Shamballa 512, Automaticko-psychografické kresby.

MASÁŽE
STŘEDOČESKÝ KRAJ

S každým pracuji individuálně...
Každý jsme jiný přitom jsme všichni stejní...
Ceny dle rozsahu služby od 1000 Kč za hod.
Těším se na Vás.

Objednávky na tel.: 776 880 841
pokud nezvedám, věnuji se klientovi a ráda se ozvu zpět.