

E'Vita
Prosto z natury



Stewia *zdrowa słodycz na miarę XXI wieku!*

Stewia jest jedynym w swoim rodzaju darem natury, pozwalającym rozkoszować się bez żadnego ryzyka słodkimi napojami oraz potrawami.

Stewia jest naturalna i zdrowa, bezpieczna dla diabetyków, alergików i nie tylko. Bezkaloryczna, nie zawiera glutenu. Stewia mimo swego potencjału słodzącego jest absolutnie bezkaloryczna. Nie powoduje fermentacji w jelitach, reguluje poziom cukru we krwi i dlatego wspomaga utratę wagi poprzez redukcję apetytu na słodkie i potrawy mięsne.

Stewia ma właściwości grzybobójcze dlatego wzmacnia miliardy probiotycznych mikroorganizmów w jelitach, które zaczynają pracować dla poprawy naszego zdrowia produkując np. enzymy i witaminy.





Herbatka ze stewii

Do filiżanki wrzucić 3-4 listki stewii (w zależności od tego jak słodki napój chcemy otrzymać). Zalać wrzącą wodą i pozostawić na 8-10 min. Słodkość herbatki można regulować poprzez ilość dodanej stewii oraz czas parzenia. Po ostudzeniu dodać pół małej łyżeczki sproszkowanej aceroli lub plasterki limonki. Jeśli chcemy mieć herbatę bez cukru słodzoną stewią należy razem zaparzyć z zieloną bądź czarną herbatą i rozkoszować się smakiem.



Aby przygotować większą ilość napoju wrzucić do dzbanka około 2-3 gramy (czubata łyżka) suszonych liści stewii, dodać parę liści mięty i zalewać 1-1,5 litra wrzącej wody, pozostawić do naciągnięcia i wystudzenia. Następnie dodać płaską łyżeczkę aceroli w proszku (owoc o największej zawartości witaminy C).

Przygotowując napój na gorąco wydobywamy z liści bogaty zestaw makro i mikroelementów (potas, wapń, magnez, fosfor, żelazo, selen, chrom, krzem, kobalt, cynk)

- **Selen** - chroni czerwone krwinki i błony komórkowe przed szkodliwym działaniem wolnych rodników, dlatego zapobiega nowotworom.
- **Mangan** - dba o wytwarzanie zdrowej chrząstki i jest potrzebny do rozmnażania i laktacji.
- **Krzem** - ma zbawienny wpływ na stawy, wygląd skóry, paznokci i włosów.
- **Chrom** - ułatwia przenikanie glukozy z krwi do komórki, zapobiega cukrzycy i obniża poziom cholesterolu we krwi.
- **Kobalt** - regeneruje komórki nerwowe i wspomaga wytwarzanie czerwonych ciałek krwi, zapobiegając anemii
- **Cynk** - kofaktor licznych enzymów, ma udział w wytwarzaniu insuliny, wspomaga leczenie cukrzycy, trądziku.





Indiański napój ze stewii na zimno

SKŁADNIKI:

- 13 gram suszonych liści stewii
- 3 litry zimnej wody źródlanej

PRZYGOTOWANIE:

Liście stewii zalać zimną wodą i pozostawić na co najmniej 6 godzin do naciągnięcia (najlepiej na noc).

Dodać sok z jednej limonki, łyżeczkę aceroli lub kilka listków mięty.



Proponuję eksperymentować, dla znalezienia najlepszego smaku dla siebie 😊

Jesteśmy otwarci na nowe propozycje. Zachęcamy, aby wszystkie Państwa eksperymenty zamieszczać na Naszej stronie Facebookowej:

<https://www.facebook.com/przewlekle.zdrowi>