**5 przepisów na koktajle na bystry umysł**



**Aby nasz mózg pracował prawidłowo, potrzebuje odpowiedniego pożywienia. Głównym źródłem energii dla komórek mózgu jest glukoza. Jeżeli nasza dieta będzie uboga w węglowodany, zaczniemy odczuwać senność, problemy z koncentracją i osłabienie. Dlatego, gdy zależy nam na sprawnym i bystrym umyśle, powinniśmy pamiętać o stałym dostarczaniu węglowodanów złożonych, które będą stale odżywiały nasze komórki.**

Kwasy omega-3 są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego, ponieważ dzięki nim odbudowywane są mielinowe osłonki komórek. Wadliwa ich budowa osłabia przewodzenie impulsów elektrycznych, a co za tym idzie, obniża zdolność przenoszenia informacji. U dzieci stosujących suplementację kwasami omega-3, które wykazywały problemy z koncentracją i nauką, zaobserwowano spektakularne efekty. Nie jest to nowa wiedza – od lat podaje się dzieciom tran, aby zwiększyć ich możliwości umysłowe i odporność.

**Pomarańczowa guarana**

Składniki:

* 1 pomarańcza
* 1 kiwi
* 1 łyżeczka sproszkowanej guarany
* 1/3 szklanki wody

Sposób przygotowania: Pomarańczę i kiwi wyciskamy w wyciskarce do soków lub sokowirówce. Dodajemy guaranę. Wodą przepłukujemy pojemnik urządzenia i dodajemy ją do koktajlu. Mieszamy.



**Zachód słońca na Goa**

Składniki:

* 1 mango
* 1 limonka
* 1 pęczek trawy cytrynowej
* 12 listków mięty
* 1/2 szklanki wody

Sposób przygotowania: Limonkę i trawę cytrynową wyciskamy w wyciskarce do sokół lub w sokowirówce. Mango miksujemy z miętą. Dodajemy wodę i mieszamy.



**Bordo**

Składniki:

* 1 burak
* 1 grejpfrut
* 1 szklanka malin
* 1 łyżka nasion szałwii hiszpańskiej (chia)
* 1 szklanka wrzątku

Sposób przygotowania: Nasiona szałwii hiszpańskiej zalewamy wrzątkiem. Burak, grejpfrut i maliny wyciskamy w wyciskarce do soków lub w sokowirówce. Dodajemy nasion. Mieszamy.



**Malina-żurawina**

Składniki:

* 2 łyżki ugotowanej kaszy jaglanej
* 1 szklanka mleka ryżowego
* 4 łyżki orzechów włoskich
* 2 łyżki suszonej żurawiny
* 2 łyżki malin
* 1 szklanka wody

Sposób przygotowania: Orzechy i żurawinę zalewamy na kilka minut szklanką ciepłej wody. Dodajemy kasze jaglaną, mleko ryżowe, maliny i miksujemy.



**Pomokado**

Składniki:

* 1 awokado
* 1-2 pomidory
* 2 łodygi selera naciowego
* kilka gałązek koperku
* sól i pieprz do smaku

Sposób przygotowania: Awokado, pomidor, seler i koperek wyciskamy w wyciskarce do soków lub w sokowirówce. Doprawiamy solą i pieprzem. Mieszamy.

