

A Cékla a Magyar Aloe Vera!

Fogyassz belőle minél többet!

Olcsóbb és finomabb, mint bármelyik patikai vitamin, vagy étrend kiegészítő!!!

A cékla kiváló többek között a bőrbetegségek kezelésére, fáradtság ellen, hólyagpanaszokra, keringési rendellenességekre, a klimax tüneteinek enyhítésére, májpanaszok kezelésére, menstruációs zavarokra, a nyirokrendszer zavarainak kezelésére, szempanaszokra – mint például a szemfáradás vagy szürkehályog –, szív-, és vérnyomás rendellenességeinek kezelésére, valamint vesepanaszokra egyaránt. A várandósság ideje alatt is ajánlott a fogyasztása, hiszen segít a vérképzésben.

Nyersen, reszelve vagy szeletekben

A cékla gyökere és levele egyaránt fogyasztható, sőt, mindkettő szinte ugyanannyi hasznos tápanyagot tartalmaz. A céklalevél nem csak egészséges, de rendkívül jól mutat a salátákban: a legtrendibb éttermek ma előszeretettel használják a lila erezetű, élénkzöld leveleket. A mézédés céklagumót legjobb, ha nyersen salátaként, vagy reszelve fogyasztod. Ha fokozni szeretnéd az ízhatást, reszelj hozzá almát vagy körtét is, így igazán ízletes vitaminpürét kaphatsz! Ha nassolnál valamit, rágcsálj szeletekre vágott céklát: segíti a vérképzést és kiváló antioxidáns.

Préseld ki a levét!

A céklalé készítésére lehetőleg bio zöldséget használj. Mivel a cékla méregtelenítő hatása elég erős, így naponta 2, maximum 3 dl-rel fogyassz belőle. A frissen készített céklalé alkalmas a betegségek – nátha vagy influenza – megelőzésére is. Paradicsomlével, almával vagy egyéb frissen facsart zöldség- vagy gyümölcslével ízesítve készíts friss és egészséges koktélt magadnak és barátaidnak.

Tálald köretként, főételként vagy desszertként!

A céklát főzve vagy sütve rengeteg módon elkészítheted. Húsok mellé kiváló köret lehet, és ízletes leveseket, szószoikat főzhetsz vagy akár édességeket is süthetsz családtagjaidnak. Lepd meg őket változatos és egészséges ételekkel! Gondoltad volna, hogy az esti vacsora végén tálalt céklás csokitortád ekkora sikert fog aratni?

Mіндеgy hogyan, de fogyaszd!

Hiszen nagyon egészséges, és láthatod, hogy az elkészítésének számtalan módja van.

Használd ki a természet gyógyító ajándékait, hogy minél kevesebb időt kellejen a betegséggel foglalkoznod! Készítsd el ízlésednek megfelelően és fogyaszd megelőzés vagy a betegségek tüneteinek enyhítése céljából!

Kedvcsináló: egy ízletes és gyorsan elkészíthető céklasaláta recept

Hozzávalók: 60 dkg cékla, 3-4 db kisebb alma, 1 vöröshagyma, 2 kanál citromlé, 1 evőkanálnyi méz, 2 evőkanálnyi olívaolaj és egy kis só.

Így készítsd a salátát: Az alaposan megmosott céklát hámozd meg, öblítsd le, reszeld vékonyra és tedd be egy tálba. Ezután a megmosott és meghámozott almát és vöröshagymát is reszeld hozzá, sózd meg, add hozzá a citromlevet, olíva olajat és a mézet. Forgasd össze alaposan az alapanyagokat, majd hagy hűlni néhány órát. Önmagában is fogyaszthatod, de ízletes köret lehet frissen elkészített sült mellé is.

Bolondítsd meg egy kis sajttal: sült cékla és kecskesajt saláta

Hozzávalók: tisztított bébi cékla, olíva olaj, néhány gerezd fokhagyma, csipetnyi só, kevés céklalevél, aprított kecskesajt.

Előkészítés: vágd le a cékla szárát, a levágott leveleket pedig tedd félre, mert később majd fel tudod használni. A céklát néhány gerezd fokhagymával együtt tedd be egy lábasba,

szórj rá egy kis sót, önts rá egy kis olíva olajat, és párold meg. Ezután az egészet tedd be egy sütőbe, és 180 fokon süsd puhára. A kicsorduló céklalevet önts át egy tálba és add hozzá pépesítve a fokhagymát. Egy kis extra szűz olíva olajjal önts fel a levet. A saláta összeállítása: hámozd meg a céklát, de ha lehet, még melegen, mert úgy könnyebb. Vágd apró falatokra, add hozzá a sajt darabokat, díszítsd a levágott céklalevéllel, majd az egészet öntsd le az elkészített lével. Ízletes előételként vagy köretként egyaránt fogyaszthatod.