

## WELNESS TIP - POVZBUZUJÍCÍ JARNÍ NÁPOJ Z KOPŘIV PROTI ANÉMII



**Potřebujete se zbavit jarní únavy? Připravte si povzbuzující jarní nápoj z kopřiv proti anémii.**

Obsahuje vitamín C a A, chlorofyl, železo, měď, vápník a mnoho jiných látek, prospěšných pro náš organismus.

Natrhajte si mladé lístky [kopřiv](#), opláchněte je. Rozmělněte v mixéru a vylisujte přes plátýnko nebo kapesník. Štávu uchovávejte v lednici ve sklenici s uzávěrem. Užívejte 3x denně před jídlem.

Autor: Hana Bednářová, [www.doprejsi.cz](http://www.doprejsi.cz)

Foto: iStock

26. 2. 2015