

ડિટોક્સ ડ્રિન્ક્સ

ડિટોક્સ ડ્રિન્ક્સ ફળો, શાકભાજી અને જડીબુટ્ટીઓથી બનેલાં પીણાં છે જે શરીરની કુદરતી ડિટોક્સિફિકેશન પ્રક્રિયાઓને સપોર્ટ કરે છે. તેમાં પાણી, ફાયબર અને એન્ટીઓક્સિડન્ટો ભરપૂર હોય છે જે પાચન સુધારવામાં અને બ્લોટિંગ ઘટાડવામાં મદદ કરી શકે છે. આ પીણાં તૃપ્તિ આપીને, પ્રવાહી રીટેન્શન ઘટાડીને અને સ્વસ્થ ચયાપચયને સપોર્ટ આપીને વજન ઘટાડવામાં પણ મદદ કરી શકે છે. ઘણાં ડિટોક્સ ડ્રિન્ક્સમાં આદુ, કોબી અથવા લીંબુ જેવી ચીજો હોય છે, જે તેમના ડાયયુરેટિક અને ક્લિઅરિંગ અસરો માટે જાણીતાં છે.

તરબૂચ ડિટોક્સ ડ્રિન્ક

ઉનાળામાં ઘણાં લોકોનું આ પસંદગીનું ડ્રિન્ક છે. તે હાઇડ્રેટિંગ છે અને ચયાપચયને વેગ આપવા માટે જરૂરી ખનિજોથી ભરપૂર છે.

સામગ્રી:

- નંગ કાકડીની સ્લાઈસ
- 1 નાના લીંબુની સ્લાઈસ
- 1 --1/2 કપ સમારેલું તરબૂચ
- 2 કપ પાણી
- 1 કપ બરફ

રીત:

બધી સામગ્રીને મેસન જાર અથવા મોટા ગ્લાસમાં મિક્સ કરો. ઠંડું થાય ત્યાં સુધી રેફ્રિજરેટરમાં રાખી પછી લિજ્જત માણો.



સંભારણી રેસીપી

એપલ સાઈડર વિનેગર ડિટોક્સ ડ્રિન્ક

ટેબ્લી એપલ સાઈડર વિનેગર વજન ઘટાડવામાં મદદ કરી શકે છે. કેલ્સિયમ આણું કરીને બ્લડ શુગર અને કોલેસ્ટ્રોલને સ્થિર રાખે છે અને તમારા ખોરાકના ઈન્ટેક્સને ઓછું કરે છે.

સામગ્રી:

- 1 કપ પાણી
- 2 ટેબલસ્પૂન એપલ સાઈડર વિનેગર
- 2 ટેબલસ્પૂન લીંબુનો રસ
- 1 ટીસ્પૂન છીણેલું આદુ
- 1/4 ટીસ્પૂન તજ પાઉડર
- ચપટી મરી પાઉડર
- ટીસ્પૂન મધ

રીત

એક પેનમાં પાણી ઉકાળી તેને ઠંડું થવા દો. ઠંડા પાણીમાં બધી સામગ્રી નાખી સારી રીતે હલાવો. થોડી વાર રહેવા દો. તમારા મનપસંદ ગ્લાસમાં ગાળી લિજ્જત માણો.

કેબેજ, લેમન, કુકુમ્બર ડ્રિન્ક

કોબી અને કાકડીમાં ડાયયુરેટિક ગુણ હોય છે. 250 મિલી જ્યુસમાં લગભગ 125 કેલરી હોય છે.

સામગ્રી:

- 1 નંગ કોબીનું પાન
- 1/2 નંગ લીંબુનો રસ
- 1/3 નંગ છાલ સાથે કાકડી
- 1 નંગ છાલ સાથે સફરજન
- 150 મિલી નાચિયેળ પાણી

રીત

કોબી, કાકડી અને સફરજનને સારી રીતે ઘોઈ લો. સફરજન અને કાકડીને ક્યુબ્સમાં કાપીને બ્લેન્ડરમાં બાકીની વસ્તુઓ સાથે 2 મિનિટ માટે બ્લેન્ડ કરો. રસને ગાળીને સર્વ કરો. આ રસ ટેયાર કરીને બોટલ અથવા સીલબંધ કન્ટેનરમાં ફ્રીજમાં 6 કલાક સુધી રાખી શકાય છે.

ઓરેન્જ - જીંજર ડિટોક્સ ડ્રિન્ક

સામગ્રી

- 1 નંગ ગાજર
- 2 નંગ સંતરાં
- 1/2''નો ટુકડો કાચી છીણેલી હળદર
- 1/2''નો ટુકડો છીણેલું આદુ
- ૧/૨ નંગ લીંબુનો રસ

રીત:

- » સંતરા અને ગાજરનો અલગ- અલગ રસ કાઢો.
- » બ્લેન્ડરમાં સંતરા અને ગાજરનો રસ, હળદર અને આદુ મિક્સ કરી બ્લેન્ડ કરો.
- » 30 સેકન્ડ બ્લેન્ડ કરી પછી અડધા લીંબુનો રસ નાખી મિક્સ કરો.
- » જ્યુસ ગાળીને સર્વ કરો.

ડિટોક્સ ડ્રિન્ક્સના ફાયદા

ડિટોક્સ ડ્રિન્ક્સ શરીરમાંથી ઝેરી તત્ત્વોને દૂર કરવાનો એક ઉત્તમ રસ્તો છે. તેના વિવિધ સ્વાસ્થ્ય લાભો છે.

- » હાઇડ્રેશનમાં વધારો. આ સ્વાદિષ્ટ પીણાં તમારા પાણીના સેવનનાં લક્ષ્યોને પૂર્ણ કરવાનું સરળ બનાવે છે.
- » પાચનમાં સુધારો, તમારા શરીરમાંથી ઝેરી તત્ત્વોને સારી રીતે બહાર કરવામાં મદદ કરે છે.
- » વજન ઘટાડવાના પ્રયાસોમાં મદદ.
- » રોગપ્રતિકારક શક્તિમાં વધારો.
- » એર્કદર ઊર્જા સ્તરમાં વધારો.

