

Начин на приготвяне

Изберете зелени листа на глухарче от растения, които вреят в райони, необработвани с хербициди. По време на бране носете ръкавици или отрежете горната част на растението с нож, както описах в началото. Изплакнете ги в гевгир, за да отстраните насекомите и мръсотията. След това ги нарежете или накъсайте с големина подходяща за правенето на сок. По желание можете да добавите и пресен кресон. Младите листа на глухарчето дават сок, много по-сладък от старите листа, които се събират късно през лятото или есента.

Сокът от глухарче и черния дроб

След изпиване на една чаша сок от глухарче или в комбинация с равна част кресон тялото ви ще се почувства в много добра форма, изпълнено с енергия, тъй като тази напитка въздейства директно върху черния дроб. В отделни случаи тя може да се окаже прекалено силна, особено за по-възрастни хора с деликатен храносмилателен тракт. Ако е така, просто разредете сока от глухарче с малко сок от моркови.