

WPLYW SOKÓW NA NASZ ORGANIZM:

Sok wyciśnięty ze świeżych, nie zepsutych owoców jest tak bogaty w witaminy, mikroelementy i sole mineralne, że jest w nich zawarty prawie cały okresowy układ pierwiastków. Wszystkie te elementy są potrzebne człowiekowi, aby zachować dobrą kondycję i zdrowie.

Sok wyciśnięty z owoców lub warzyw zawsze będzie przewyższał swoim obfitym składem sok zakupiony w kartonie. Według dr hab. Michała Tombaka "obróbka chemiczna, konserwanty, podgrzewanie stosowane przy produkcji soku nie tylko niszczą znajdujące się w nim witaminy i mikroelementy, ale również częściowo zmieniają strukturę wody, a z nią również i naturalną biologiczną informację, która jest zawarta w owocu lub warzywie. **Wszystkie zdrowe składniki soków są zachowywane przez 4 godziny od chwili przyrządzenia soku owocowego i w ciągu 10 godzin - dla soku warzywnego.** Dlatego też, nawet naturalny 100% sok, który kupujemy w kartonie zawiera tylko 60% swojej wartości".

Dodatковым atutem soków przyrządzonych własnoręcznie jest witamina C pochodzenia naturalnego. Soki z kartonu są niestety wzbogacane syntetyczną witaminą C. "Ostatnio stało się modne dodawanie do soków syntetycznej witaminy C. Jedno co ma wspólnego syntetyczna witamina C z naturalną - to tylko jej wzór chemiczny. Ostatnio w literaturze naukowej pojawiły się dane o szkodliwości syntetycznej witaminy C. Zawsze musimy pamiętać, że w szklance świeżo przyrządzonego soku, który wycisnęliśmy własnoręcznie znajduje się wiele pierwiastków chemicznych, które są jeszcze nieznanie nauce"

Soki wyciśnięte ze świeżych owoców należy spożyć jak najszybciej. "Nawet krótkotrwałe przechowywanie soków w lodówce przyspiesza fermentację i psucie, chociaż smak ich może nie ulec zmianie (wyjątek stanowi sok z buraków)".

Soki nie zawierają błonnika. Dlatego też jeśli ktoś prowadzi dietę ubogą w błonnik powinien raczej spożywać warzywa i owoce jako całość, a nie w postaci soków (są to główne źródła błonnika, obok pełnych zbóż i otrąb).

Kuracja sokami podana jest w rozdziale omawiającym po-szczególne schorzenia, natomiast teraz chciałbym skupić się na leczniczych walorach soków z ziół (oczywiście świeżych).

1. babka wąskolistna - obniża gorączkę
2. borówka brusznica - dezynfekuje, tasiemiec
3. brzoza biała - moczopędnie, antyreumatycznie, napotnie, oczyszcza i odkwasza organizm
4. czarna jagoda - stany zapalne jamy ustnej, nieżyt dróg oddechowych
5. czarny bez - pobudza nerki, biegunki
6. jeżyna - biegunki, kaszel, grypa, katar, pleśniawki, pryszczycyca
7. łopian: wewnętrznie - wrzody i nerwice żołądka, zewnętrznie - wrzody, nie gojące się rany
8. pokrzywa - krzywica, niedokrwistość, białaczka, krwawienie z nosa, cukrzyca, przemiana materii, oczyszcza krew
9. rokitnik zwyczajny - obniża ciśnienie

10. szczaw - miazdżyca, astma, żylaki, hemoroidy, okłady do ran
11. trybula ogrodowa - nadciśnienie, hemoroidy, żółtaczką, kamica żółciowa
12. dymnica lekarska - napotnie, przeczyszcza, oczyszcza skórę, trąd, świerz, brzydka cera
13. fiołek trójbarwny - moczopędnie, choroby skóry, przeciwzapalnie
14. mięta pieprzowa - rozkurczowo, dezynfekuje, wzdęcia, pobudza żołądek, uśmierza ból; zewnętrznie - bóle reumatyczne
15. tasznik pospolity - tamuje krew, zwiększa jej krzepliwość, reguluje ciśnienie
16. żywokost lekarski - wrzody żołądka, dwunastnicy, biegunka; zewnętrznie
17. rany, wrzody, ukąszenia, stłuczenia
18. arcydzięgiel litwor - trawienie, przy wyczerpaniu, reumatyzm, szkorbut, zatrucie alkoholem.

Sok z buraków

Najkorzystniejszy do wytwarzania czerwonych ciałek krwi, wspaniale polepsza skład krwi, wstrzymuje następowanie menopauzy u kobiet, likwiduje choroby układu krążenia, układu pokarmowego, jelita grubego, rozpuszcza kamienie w wątrobie, nerkach i pęcherzu moczowym, szczególnie kiedy się go pije w połączeniu z sokiem marchwi. Proporcja powinna być następująca: 4 części soku z marchwi i 1 część soku z buraków. Pić trzeba na dwa razy po 25 dag (1 szkl.).

Burak zawiera witaminy C i B1, jest w nim także dużo wapnia, magnezu, sodu, potasu oraz dwa rzadkie metale: cez i rubid. Ten skład chemiczny buraka ma duże znaczenie w zwalczaniu nowotworów. Doktor S. Perencz z Węgier poddał 45 chorych na nowotwory działaniu buraka czerwonego. Dawki były zróżnicowane w stosunku do poszczególnych osób (od 300 do 500 ml surowego soku buraczanego dziennie). W wyniku tej kuracji u ok. połowy chorych zauważono znaczną poprawę. Picie surowego soku z buraka jest wskazane dla nas wszystkich, bowiem ma on właściwości oczyszczające krew i pomaga w wydalaniu kwasu moczowego z organizmu (nadmiar tego kwasu powoduje dnę moczaniową).

Sok z marchwi

Zawiera witaminy A, B1, B2, B12, PP, K, E, i inne. Polepsza strukturę zębów, włosów, paznokci, likwiduje wrzody żołądka i dwunastnicy, wzmacnia system odpornościowy, zwiększa odporność organizmu na infekcje i wzmacnia walkę z nimi, jest wyjątkowo zdrowy dla oczu i gardła.

Często wiele schorzeń wątroby i układu pokarmowego jest spowodowanych brakiem niektórych pierwiastków, które znajdują się w świeżym soku z marchwi.

Różnego rodzaju alergię skóry, uczulenia, egzemy (wypryski), choroby układu limfatycznego zanikają po regularnym picciu soku z marchwi.

Wiadomo, że przyczyną różnych dolegliwości alergicznych jest nieprawidłowe funkcjonowanie wątroby. Przy spożywaniu soku z marchwi odbywa się oczyszczanie wątroby. W wyniku tego duże ilości substancji toksycznych, które znajdują się w organizmie nie mogą być wydalone tylko poprzez wątrobę i dlatego też, co jest całkowicie naturalne, przechodzą one do układu limfatycznego, żeby następnie zostały wydalone przez pory skóry.

Te rozpuszczone toksyny są koloru żółtego lub pomarańczowego i dlatego też, jeśli w organizmie było dużo złogów, to w wyniku picia soku z marchwi skóra może pożółknąć. To zjawisko jest całkowicie normalne i kiedy wszystkie substancje trujące będą wydalone z organizmu, skóra znów wróci do swej naturalnej barwy. Czasami proces ten może trwać od 6 miesięcy do roku. Jedna szklanka soku z marchwi zawiera wszystkie niezbędne dla organizmu w ciągu doby witaminy i mikroelementy. Sok z marchwi składa się ze związków takich pierwiastków, które odżywiają cały organizm, pomagają w normalizacji funkcjonowania układu odpornościowego organizmu.

Korzeń marchwi jest prawdziwym skarbem nieodzownych dla zdrowia witamin, cukrów, i soli mineralnych. Dzięki nim posiada niezwykle korzystne właściwości antyoksydacyjne. Niestety nadużywanie syntetycznych analogów beta karotenu nie jest bezpieczne. W korzeniu marchwi kryje się ogromne bogactwo karotenu, czyli prowitaminy A, która zostaje zamieniona w wątrobie w cenną witaminę A. Naturalna prowitamina A czyli beta karoten zawarty w marchwi, występuje w towarzystwie innych związków i jest całkowicie pozbawiony jakichkolwiek niekorzystnych objawów ubocznych.

Sok marchewkowy można pić bez ograniczeń, niezależnie od wieku, czy stanu zdrowia. Badania kliniczne potwierdzają znaczenie beta karotenu w profilaktyce nowotworów i miażdżycy. Jednym z objawów braku prowitaminy A jest także tzw. ślepotą nocną (czy kurza ślepotą), polegająca na osłabieniu widzenia przy niskim natężeniu światła. Ponadto, marchew obniża poziom cholesterolu we krwi oraz – o czym nie wszyscy wiedzą – poziom cukru. Nie powinno jej zabraknąć w diecie cukrzycowej i w żywieniu osób zagrożonych tą chorobą. Różnego rodzaju alergię skóry, uczulenia, egzemy (wypryski), choroby układu limfatycznego zanikają po regularnym piciu soku z marchwi. Poza tym marchew odmładza, ponieważ uelastycznia i podnosi odporność skóry. Od dawna jest stosowana w zaburzeniach czynności jelit, gdyż nie tylko reguluje perystaltykę i regeneruje uszkodzenia błony śluzowej jelit, ale również działa bakteriobójczo w stosunku do chorobotwórczych bakterii w przewodzie pokarmowym. Dzięki tym właściwościom marchwiankę wykorzystuje się w leczeniu biegunek niemowlęcych. Zaleca się ją także matkom karmiącym, gdyż wzmacnia laktację.

W świeżych korzeniach oraz soku z marchwi znajdują się specyficzne związki siarkowe, nazywane czynnikami bifidus. Pobudzają one rozwój bakterii *Bifidobacterium bifidum* (syn. *Lactobacillus bzfidus*) i zwalczają zaburzenia trawienne. Często wiele schorzeń wątroby i układu pokarmowego jest spowodowanych brakiem niektórych pierwiastków, które znajdują się w świeżym soku z marchwi.

Zawarte w marchwi pektyny obniżają poziom cholesterolu we krwi i przeciwdziałają miażdżycy.

Należy też wiedzieć, że witamina A chroni przed rakiem płuc (palacze powinni wprowadzić sok z marchwi do swojego jadłospisu). Sok z marchwi pomaga w leczeniu niedokrwistości, chorób układu sercowo-naczyniowego, wątroby, nerek, zapobiega powstawaniu kamieni nerkowych, może leczyć nadczynność tarczycy (wskazany m.in. w chorobie Basedowa), działa przeciwrakowo (na glistę ludzką i owsiki). Niemiecki lekarz H. E. Kirscher w książce "Żywe soki" opisuje, jak przy pomocy soku z marchwi wyleczył chorych z różnych poważnych dolegliwości, takich jak: białaczka, artretyzm, choroby nerek, stany przedrakowe. Niektórzy z jego pacjentów przez wiele tygodni, a nawet miesięcy żywili się wyłącznie sokiem z marchwi

Sok z marchwi wpływa na polepszenie struktury zębów, włosów, paznokci, a przede wszystkim likwiduje wrzody żołądka i dwunastnicy, jest niezwykle bogaty witaminy: A, B1, B2, B12, PP, K i E.

Sok ze świeżej kapusty

Zawiera witaminy: C, grupy B, K, PP. Sok z kapusty leczy: cukrzycę, nieżyty żołądka, wrzody dwunastnicy, hemoroidy, nadciśnienie tętnicze krwi, miażdżycę, otyłość,

tarczycę. Sok z kapusty oczyszcza organizm dzięki znajdującym się w nim związkom siarki, chloru i jodu.

Jedna szklanka soku z kapusty rano i wieczorem pomaga stracić nadwagę, ponieważ substancje wchodzące w skład soku z kapusty powodują intensywny rozkład tkanki tłuszczowej. Jednak, gdy jelita funkcjonują nieprawidłowo, po wypiciu soku z kapusty powstaje duża ilość gazów. W tym wypadku należy zaprzestać picia soku z kapusty do chwili, gdy jelita nie będą oczyszczone

Sok z ziemniaków

Sok z ziemniaków zawiera witaminy: C, grupy B, siarkę, fosfor, potas i inne. Sok z ziemniaków oczyszcza organizm z bakterii, normalizuje proces organów trawiennych i tarczycy, wspaniale oczyszcza skórę ciała i twarzy z różnego rodzaju plam i wyprysków.

Aby pozbyć się wrzodów żołądka polecane jest - rano na czczo wypić 10 dag świeżego soku z surowego ziemniaka. Następnie położyć się na pół godziny i położyć na żołądek poduszkę elektryczną.

Kuracja trwa od 10 do 14 dni. Przy silnym bólu głowy wystarczy wypić 100 g świeżego soku z ziemniaków, żeby ból ustąpił.

Sok z selera

Główną zaletą selera jest jego skład. Zawiera on witaminę A, witaminy B1, B2, B6, C, E, K, M., PP i zagadkową witaminę U, zwana Anti-Ulcus-Factor, pod wpływem której następuje szybkie i bezbolesne gojenie się wrzodów. Z uwagi na zawartość tych składników (do końca nie zbadano jeszcze tajemnicy selera) ma on działanie uzdrawiające, odmładzające i odchudzające. Sok z selera przedłuża młodość i "czyści krew", ma również właściwości przeciwbólowe, moczopędne, pomaga przy migrenie i przemianie materii. Lecznictwo ludowe zaleca go także przy niemocy płciowej, a to dlatego, że olej zawarty w bulwach posiada hormony seksualne. W celach profilaktycznych najlepiej pić szklankę świeżego soku z selera w połączeniu z sokiem z marchwi.

Sok ogórkowy

Sok ogórkowy jest najlepszym środkiem moczopędnym. Na skutek dużej zawartości krzemu i siarki sok ogórków poprawia wzrost włosów. Sok z ogórków zawiera w sobie niezbędne dla życia pierwiastki - 40% potasu, 10% sodu, 7.5% wapnia, 20% fosforu i 7% chloru.

Wysoka zawartość potasu czyni sok ogórkowy bardzo cennym dla chorych o wysokim ciśnieniu krwi. Jest najlepszym naturalnym środkiem moczopędnym. Zawiera potas, sód, wapń, fosfor. Krzem i siarka zawarta w tym soku poprawia wzrost włosów.

Pić sok ogórkowy można po 1/2 szklanki codziennie sam lub w zestawie koktajli warzywnych.

Sok z zielonej papryki

W soku z zielonej papryki występuje duża ilość krzemu tak niezbędnego dla paznokci i włosów. Ludzie cierpiący na powstawanie dużej ilości gazów, różnego rodzaju kolek, skurczy w jelitach będą odczuwać dużą ulgę, gdy będą pić 1 szklankę soku z zielonej papryki na czczo.

Sok ze szczawiu

Sok ze szczawiu wspaniale regeneruje błonę śluzową jelit. Sok ze szczawiu zawiera dużą ilość żelaza i magnezu, które to pierwiastki są potrzebne krwi, a także fosfor,

siarkę, krzem, które są niezbędne dla wszystkich części naszego organizmu od stóp do głowy. Szczawian potasu jest korzystny dla organizmu tylko w postaci organicznej (świeży). Sok ze szczawiu można pić sam, ale lepiej dodawać go do sałatek (surówek).

Należy bardzo rzadko spożywać szczaw w postaci gotowanej, ponieważ w procesie gotowania szczawian potasu zamienia się w formę nieorganiczną i może stać się przyczyną zapalenia stawów i mięśni.

Sok z dyni

Ten sok posiada właściwości moczopędne przy obrzękach spowodowanych przez schorzenia serca i nerek, wzmacnia wątrobę, pobudzając wydzielanie żółci i regeneruje. Uspokaja układ nerwowy, działa przeciwgorączkowo. Można go pić po 1/2 - szklanki dziennie.

Sok z arbuza

Sok z arbuza nie tylko dobrze gasi pragnienie, ale i posiada korzystne właściwości lecznicze. Jest on pity jako środek moczopędny przy obrzękach, przeciw miażdżycowy (przy miażdżycy tętnic), aseptyczny (przy obfitych krwawieniach), ogólnie wzmacniający (z uwagi na dużą zawartość cukrów), środek spędzający sól z organizmu (przy kamieniach nerkowych i żółciowych). Sok z arbuza wspaniale oczyszcza i wzmacnia wątrobę i nerki. Pić do 2 szklanek dziennie.

Sok z pomidorów

W świeżo przygotowanym soku pomidorowym (w odróżnieniu od soku konserwowego) znajdują się silnie działające fitocydy, które hamują procesy fermentacyjne i gnilne w jelitach. Dzięki dużej zawartości potasu poprawia pracę serca, wysoka zawartość kwasu jabłkowego aktywizuje przemianę materii zwiększając zasadowy zapas krwi

Pod względem ilości witaminy C, sok pomidorowy nie ustępuje owocom cytrusowym. Szklanka soku zaspokaja połowę zapotrzebowania dobowego organizmu na witaminy A i C. Pić po 1 szklance w ciągu dnia lub w połączeniu z sokami warzywnymi.

Sok z koniczyny

(Przygotowuje się z liści) jest bardzo dobry przy chorobach kobiecych, przedwczesnym klimakterium. Uczeni stwierdzili, że koniczyna jest bogatym źródłem fitoestrogenów - analogów żeńskich hormonów płciowych.

Fitoestrogeny - wzmacniają organizm, regulują (normalizują) cykl miesięczkowy, zapobiegają przedwczesnemu procesowi niszczenia organizmu kobiety.

Sok z szpinaku

Szpinak jest bardzo potrzebny do całego procesu trawienego, począwszy od żołądka i skończywszy na jelicie grubym.

Surowy szpinak zawiera wspaniałą organiczną substancję do oczyszczenia i zregenerowania funkcji jelit. Dobrze przygotowany świeży sok ze szpinaku, gdy go pijemy codziennie po 0,5 l często pomaga pozbyć się zaporc najcięższej formy w ciągu kilka dni lub tygodni. Każdy chemiczny lub nieorganiczny środek przeczyszczający działa podrażniająco i w efekcie stymulując mięśnie jelit do wypróżnień. W rezultacie utrzymuje się chroniczny stan beczynności miejscowych tkanek, mięśni i nerwów. Środki przeczyszczające są tylko środkami podrażniającymi, które powodują postępującą degenerację jelit.

Świeży (surowy) sok ze szpinaku jest bardzo skuteczny do oczyszczania i pomaga zregenerować nie tylko dolną część jelita, ale i całego układu trawiennego.

Kolejną zaletą szpinaku jest jego oddziaływanie na zęby i dziąsła, zapobieganie ropotokowi. Choroba ta jest spowodowana niedoborem w organizmie właśnie tych pierwiastków, które są zawarte w mieszance soku marchwi i szpinaku.

Z powodu ciągłego spożywania oczyszczonego cukru i innego rafinowanego pokarmu, a także niedoboru witaminy C pojawia się krwawienie dziąseł i zwłóknienie miazgi zębowej. Można się tego pozbyć, jeśli będzie się spożywać surowe naturalne produkty roślinne, a w szczególności - odpowiednią ilość soku z marchwi i szpinaku.

Wrzody jelit, złośliwa anemia, rozstrój nerwowy, zaburzenia wydzielania nadnerczy i tarczycy, zapalenie nerek, zapalenie stawów, furunkuloza, obrzęki kończyn, częste krwotoki, utrata sił, reumatyzm, zaburzenia funkcjonowania serca, niskie i wysokie ciśnienie tętnicze krwi, zaburzenia wzroku, bóle głowy (również bóle migrenowe) - oto w większości przypadków wynik niedoboru w organizmie pierwiastków, które się znajdują w surowej marchwi i szpinaku.

Sok winogronowy

Sok winogronowy posiada działanie orzeźwiające, wzmacniające, przeczyszczające, napotnie, bakteriobójcze i moczopędne. Obniża ilość cholesterolu we krwi, obniża ciśnienie tętnicze krwi.

Najlepiej jest pić sok winogronowy na godzinę przed jedzeniem od 1/2 szklanki raz dziennie.

Systematycznie spożywając sok winogronowy nie zaleca się picia mleka i jedzenia surowych owoców, żeby nie spowodować fermentacji w jelitach. Osoby, które cierpią na cukrzycę, otyłość, wrzody żołądka i dwunastnicy nie powinny pić soku w dużych ilościach.

Sok cytrynowy

Jest bogaty w witaminę C, mikroelementy i hormony. Wspaniale oczyszcza organizm z nierozpuszczalnych soli i śluzu. Ci, którzy chcą wyglądać młodo, powinni pić sok z jednej cytryny codziennie. Dzięki zawartości hormonów fitoestrogenowych sok z cytryn jest szczególnie pożyteczny dla kobiet w starszym wieku

Zadziwiające związki pierwiastków chemicznych zawarte w soku cytrynowym - to wspaniała profilaktyka dla chorób infekcyjnych. Późną jesienią i wczesną wiosną należy profilaktycznie pić sok z cytryn przeciwko epidemii grypy i przeziębieniom.

Sok z brzozy

Sok z brzozy w naturalny sposób poprawia zdolność filtracyjną nerek, oczyszcza krew i tkanki. Usuwa on także szkodliwe produkty przemiany materii, stymuluje prawidłową czynność wątroby pomaga przy zaburzeniach wątroby, chorobach płuc i tarczycy. Wspomaga również leczenie dróg moczowych, pęcherza i kamicy - wypłukuje z przewodów pokarmowych złośli. Pobudza on wydalanie moczu, poprawia czynność kanalików nerkowych i dlatego był niegdyś, ze znakomitym efektem, stosowany w zapobieganiu tworzenia się kamieni i piasku w drogach moczowych. Polecany tym wszystkim, którzy zjadają duże ilości białka zwierzęcego, ponieważ stanowi to potencjalne zagrożenie odkładaniem się w złośliwych moczanowych i szczawianowo-wapniowych w układzie moczowym

Sok z brzozy zawiera naturalny błyskawicznie przyswajalny cukier - glukozę i fruktozę, a także kwasy organiczne (jabłkowy i cytrynowy), sole mineralne, potas, magnez, fosfor, wapń, żelazo, miedź, aminokwasy i witaminy z grupy B.

Dzięki tym składnikom wzmacnia siłę organizmu i reguluje przemianę materii. Poleca się go rekonwalescentom osłabionym chorobą, osobom starszym, mało odpornym. Wskazany jest w chorobach nerek. Poprawia ich zdolność filtracyjną, pobudza wydalanie moczu, wypłukuje z przewodów moczowych złoże, zapobiegając tym samym tworzeniu się kamieni moczowych. Pije się go 2–3 razy dziennie po 1/4 szklanki przez 15–20 dni. Nie wolno go podgrzewać, bo wówczas traci swoje właściwości lecznicze. W czasie kuracji sokiem nie powinno się też spożywać alkoholu, mocnej herbaty, kawy, czekolady, szpinaku, szczawiu. Należy ograniczyć spożywanie mięs i wędlin.

PRZEPISY:

Sok ze świeżych ogórków

składniki: 1

kg ogórków, sól, cukier, sok cytrynowy.

sposób przyrządzania: ogórki umyć, obrać, opłukać, zetrzeć na tarce o dużych otworach, wycisnąć sok przez gazę, przyprawić do smaku solą, cukrem i sokiem z cytryny.

Napój życia

składniki: 1 kg buraków, cukier, 5 dag skórki z chleba razowego, 2 l wody.

sposób przyrządzania: buraki umyć, opłukać, pokroić w cienkie plastry lub zetrzeć na tarce jarzynowej, włożyć do garnka, dodać cukier, skórkę z chleba i zalać ciepłą przegotowaną wodą, garnek przykryć gazą i pozostawić w ciepłym miejscu. Po sfermentowaniu (3-5 dniach) zlać do butelek i postawić w chłodnym miejscu. Kwas podawać czysty, rozcieńczony wodą gotowaną, serwatką bądź kefirem.

Koktajl maślankowo-marchwiowo-porzeczkowy

składniki: 1 l maślanki, 20 dag marchwi, 1/4 szklanki cukru, 10 dag porzeczek czarnych świeżych lub mrożonych.

sposób przyrządzania: umytą, oskrobaną i opłukaną wrzątkiem marchew zetrzeć na tarce z drobnymi otworami i odcisnąć sok przez gazę lub przepuścić przez sokowirówkę. W ten sam sposób wycisnąć sok z porzeczek. Część maślanki zagrzać i rozpuścić w niej cukier, wlać do reszty maślanki, a następnie połączyć z sokiem z marchwi i porzeczek. Przyrządzać bezpośrednio przed podaniem.

Grejpfrutowa kpina

składniki: 40ml malibu, sok grejpfrutowy, sok z limetki.

sposób przyrządzania: składniki wymieszać w shakerze z paroma kostkami lodu i przelać przez sito do szklanki.

Śmiejący się banan

składniki: proporcje - 1/5 ginu (jałowcówki), 2/5 martini, 2/5 zimnego mleka, dwa mocno dojrzałe banany.

sposób przyrządzania: wszystkie składniki porządnie schłodzić i wymieszać mikserem. Podawać z plasterkami cytryny uprzednio umytej i sparzonej.