



CITRONOVO-MRKVOVÝ ELIXÍR ZDRAVÍ



Váš denní rituál pro vitalitu, imunitu a zářivou pokožku

Objevte sílu BIO RAW prášků ze šťávy citronu a mrkve

OBSAH

Úvod – Proč právě tento nápoj?

Vědecky potvrzené benefity pro vaše zdraví

Nutriční profil – Co získáte v každém doušku

7 důvodů, proč pít citronovo-mrkvový nápoj každý den

Návody na přípravu – 12 receptů pro každou příležitost

Tipy pro maximální prospěch

Často kladené otázky

Závěr – Váš nový zdravý návyk začíná dnes

1. ÚVOD – PROČ PŘÁVĚ TENTO NÁPOJ?

Představte si nápoj, který spojuje sílu **slunečního vitamínu A** z mrkve s **imunitním štítem vitamínu C** z citronu. To není science fiction – je to realita, kterou můžete mít každý den na dosah ruky díky BIO RAW práškům ze šťávy.

Proč prášky místo čerstvé šťávy?

- ✓ **Koncentrovaná síla** – žádné ředění vodou
- ✓ **Dlouhá trvanlivost** – bez ztráty živin
- ✓ **BIO RAW kvalita** – zachování enzymů a antioxidantů
- ✓ **Praktičnost** – kdykoliv a kdekoliv
- ✓ **Žádný odpad** – ekologické řešení

2. VĚDECKY POTVRZENÉ BENEFITY PRO VAŠE ZDRAVÍ

Co říká věda:

Citron – Imunitní booster s antioxidanty

Vědecké studie potvrzují, že citrónová šťáva obsahuje:

Vitamin C: až 53 mg na citron (téměř 60% denní potřeby) – podporuje imunitní funkce, absorpci železa a tvorbu kolagenu

Flavonoidy (hesperidin, limonin, diosmin) – bojují proti oxidativnímu stresu a zánětu

Kyselina citronová – pomáhá prevenci ledvinových kamenů a podporuje trávení

Zdroj: Studie na Citrus limon publikovaná v PMC (PubMed Central) prokázala zlepšení krevních parametrů a antioxidantních enzymů

Mrkev – Zlatý pramen beta-karotenu

Vědecký výzkum ukazuje:

Beta-karoten: přes 250% denní hodnoty vitamínu A na šálek mrkvové šťávy (22 327 mcg)

Ochrana DNA: 8týdenní konzumace mrkvové šťávy snížila poškození DNA o více než 50% (studie comet assay)

Lutein a zeaxanthin – snížení rizika makulární degenerace o 26%



3. NUTRIČNÍ PROFIL – CO ZÍSKÁTE V KAŽDÉM DOUŠKU

Živina	Citron (prášek)	Mrkev (prášek)	Benefit pro tělo
Vitamin C	★★★★★	★★★	Imunita, kolagen, absorpce železa
Beta-karoten (Vitamin A)	★	★★★★★	Zrak, pokožka, buněčný růst
Antioxidanty	★★★★★	★★★★★	Ochrana před volnými radikály
Vitamin K	★	★★★★★	Srážlivost krve, zdraví kostí
Draslík	★★	★★★	Srdce, krevní tlak, hydratace
Flavonoidy	★★★★★	★★	Protizánětlivé účinky, zdraví cív



4. 7 DŮVODŮ, PROČ PÍT CITRONOVO-MRKVOVÝ NÁPOJ KAŽDÝ DEN

1. POSÍLENÍ IMUNITNÍHO SYSTÉMU

Kombinace vitamínu C z citronu a vitamínu A z mrkve vytváří dvojitý štít:

Vitamin C chrání imunitní buňky před volnými radikály

Vitamin A podporuje integritu sliznic (první obranná linie)

Flavonoidy mají antibakteriální účinky proti salmonelle a stafylokokům

➡ **Výsledek:** Méně nachlazení, rychlejší rekonvalescence

2. PODPORA ZDRAVÉHO ZRAKU

Beta-karoten, lutein a zeaxanthin z mrkve chrání sítnici

Prevence nočního slepoty

Snížení rizika makulární degenerace související s věkem o 26%

➡ **Výsledek:** Ostrý zrak i ve vyšším věku

✨ 3. ZÁŘIVÁ A ZDRAVÁ POKOŽKA

Vitamin C podporuje tvorbu kolagenu (elasticita pokožky)

Beta-karoten chrání před UV zářením

Antioxidanty zpomalují stárnutí buněk

➡ **Výsledek:** Mladistvý vzhled, menší vrásky, ochrana před sluncem

💪 4. OCHRANA BUNĚK A DNA

Vědecká studie prokázala:

Mrkvová šťáva snížila poškození DNA o více než 50%

Antioxidanty neutralizují volné radikály

Prevence oxidativního stresu

➡ **Výsledek:** Dlouhodobá ochrana proti předčasnému stárnutí

❤️ 5. ZDRAVÉ SRDCE A CÉVY

Flavonoidy snižují hladinu cholesterolu

Draslík reguluje krevní tlak

Antioxidanty brání tvorbě aterosklerotických plaků

➡ **Výsledek:** Nižší riziko srdečních onemocnění a mrtvice

🌿 6. DETOXIKACE A TRÁVENÍ

Kyselina citronová podporuje produkci žluči

Stimulace trávicích enzymů

Alkalizační účinek na organismus

Zvýšení pH moči (prevence ledvinových kamenů)

➡ **Výsledek:** Lepší trávení, čistší organismus

⚡ 7. ENERGIE A VITALITA

Přirozené cukry z mrkve poskytují energii

Vitamin C zlepšuje absorpci železa (boj proti únavě)

Podpora zdravého metabolismu

➔ **Výsledek:** Více energie po celý den bez umělých stimulantů



5. NÁVODY NA PŘÍPRAVU – 12 RECEPTŮ PRO KAŽDOU PŘÍLEŽITOST

RANNÍ RECEPTY

Recept #1: Klasický Citrónovo-Mrkvový Elixír

Ingredience:

1 čajová lžička prášku ze šťávy mrkve BIO RAW

½ čajové lžičky prášku ze šťávy citronu BIO RAW

250 ml vlažné vody (ne horké – zachování enzymů!)

Volitelně: 1 čajová lžička medu

Postup:

Do sklenice nalijte vlažnou vodu

Přidejte oba prášky

Důkladně rozmíchejte (použijte šejkr nebo metličku)

Nechte 2 minuty odpočinout pro plné rozpuštění

Vypijte nalačno 20 minut před snídaní

 **Kdy pít:** První věc ráno

Recept #2: Energetický Smoothie Start

Ingredience:

1 čajová lžička prášku ze šťávy mrkve

½ čajové lžičky prášku ze šťávy citronu

1 banán

150 ml mandlového mléka

100 ml vody

1 lžíce chia semínek

Led

Postup:

Všechny ingredience vložte do mixéru

Mixujte 30 sekund na vysokou rychlost

Nalijte do sklenice

Ozdobte plátkem citronu

 **Kdy pít:** Ranní snídaně nebo pre-workout

 **DENNÍ RECEPTY**

Recept #3: Hydratační Letní Limonáda

Ingredience:

¾ čajové lžičky prášku ze šťávy citronu

½ čajové lžičky prášku ze šťávy mrkve

500 ml studené vody

1 lžíce javorového sirupu

Lístky máty

Led

Postup:

Prášky rozmíchejte nejprve v malém množství vody

Přidejte zbytek studené vody a javorový sirup

Přidejte led a lístky máty

Zamíchejte a servírujte

 **Kdy pít:** Odpoledne, při horku

Recept #4: Kancelářský Vitaminový Booster**Ingredience:**

1 čajová lžička prášku ze šťávy mrkve

½ čajové lžičky prášku ze šťávy citronu

300 ml vody

Štipka zázvoru v prášku

Postup:

Připravte si v termosce nebo v láhvi

Protřepejte a nechte chvíli odstát

Pijte postupně během dopoledne

 **Kdy pít:** Během pracovního dne

SPORTOVNÍ RECEPTY

Recept #5: Pre-Workout Elixír

Ingredience:

1 čajová lžička prášku ze šťávy mrkve

½ čajové lžičky prášku ze šťávy citronu

250 ml kokosové vody

1 čajová lžička medu

Štipka himalájské soli

Postup:

Všechny ingredience smíchejte ve šejkru

Důkladně protřepejte

Vypijte 30 minut před tréninkem

 **Kdy pít:** 30 minut před cvičením

Recept #6: Post-Workout Regenerace

Ingredience:

1,5 čajové lžičky prášku ze šťávy mrkve

½ čajové lžičky prášku ze šťávy citronu

300 ml vody

1 lžíce rýžového proteinu

1 lžíce medu

Postup:

Vše smíchejte v mixéru

Vypijte do 30 minut po tréninku

 **Kdy pít:** Hned po cvičení

WELLNESS RECEPTY

Recept #7: Detoxikační Večerní Nápoj

Ingrediencie:

½ čajové lžičky prášku ze šťávy mrkve

¼ čajové lžičky prášku ze šťávy citronu

250 ml teplé vody (ne horké!)

1 čajová lžička medu

Štipka kurkumy

Postup:

Prášky rozmíchejte v teplé vodě

Přidejte med a kurkumu

Pijte pomalu, malými doušky

 **Kdy pít:** 1 hodinu před spaním

Recept #8: Imunitní Bomba proti Nachlazení

Ingrediencie:

1 čajová lžička prášku ze šťávy mrkve

1 čajová lžička prášku ze šťávy citronu (dvojitá dávka!)

250 ml teplé vody

1 čajová lžička medu

Štipka cayenského pepře

½ čajové lžičky čerstvého zázvoru (nastrouhaného)

Postup:

Všechny ingredience smíchejte

Nechte 5 minut louhovat

Pijte 2-3x denně při první známce nachlazení

 **Kdy pít:** Při prvních příznacích nemoci

☀️ SPECIÁLNÍ RECEPTY

Recept #9: Zářivá Pleť – Beauty Drink

Ingrediencie:

1 čajová lžička prášku ze šťávy mrkve

½ čajové lžičky prášku ze šťávy citronu

250 ml vody

1 lžíce kolagenového peptidu

½ lžičky aceroly (extra vitamin C)

Postup:

Vše smíchejte ve šejkru

Pijte ráno nalačno

🕒 **Kdy pít:** Denně ráno pro krásu zevnitř

Recept #10: Dětský Mrkvový Lev

Ingrediencie:

½ čajové lžičky prášku ze šťávy mrkve

¼ čajové lžičky prášku ze šťávy citronu

200 ml jablečné šťávy (100% přirozené)

1 lžička medu

Postup:

Prášky rozmíchejte nejprve v malém množství šťávy

Přidejte zbytek a med

Děti milují sladkou chuť!

🕒 **Kdy pít:** Svačina pro děti (od 3 let)

Recept #11: Zelený Power Mix

Ingrediencie:

1 čajová lžička prášku ze šťávy mrkve
½ čajové lžičky prášku ze šťávy citronu
1 čajová lžička spiruliny nebo chlorelly
250 ml vody
½ jablka
Špetka skořice

Postup:

Jablko nakrájejte a vložte do mixéru
Přidejte všechny prášky, vodu a skořici
Mixujte do hladka

 **Kdy pít:** Ranní superfood boost

Recept #12: Zimní Hřejivý Elixír

Ingredience:

1 čajová lžička prášku ze šťávy mrkve
½ čajové lžičky prášku ze šťávy citronu
250 ml teplé vody
1 lžíce medu
¼ lžičky skořice
¼ lžičky zázvoru
2 hřebíčky

Postup:

Hřebíčky zalijte horkou vodou a nechte 3 minuty
Přidejte prášky, med a koření
Zamíchejte a vychutnejte si



6. TIPY PRO MAXIMÁLNÍ PROSPĚCH

✓ JAK DOSÁHNOUT NEJLEPŠÍCH VÝSLEDKŮ:

Pijte pravidelně – ideálně každý den ráno nalačno

Nepoužívejte horkou vodu – teplota nad 50°C ničí enzymy a vitaminy

Kombinujte s tukem – beta-karoten je lipofilní (přidejte kapku olivového oleje nebo mandlové mléko)

Čerstvě připravené – vypijte do 30 minut po přípravě

Dostatečná hydratace – pijte i čistou vodu během dne

Skladujte správně – BIO RAW prášky uchovávejte v suchu, tmavém a chladném místě

⚠ DŮLEŽITÁ UPOZORNĚNÍ:

Začněte s menšími dávkami a postupně zvyšujte

Nadměrná konzumace beta-karotenu může způsobit dočasné zbarvení kůže (karotenémie – neškodné)

Při užívání léků konzultujte se svým lékařem

Citronová kyselina může dráždit citlivá ústa – po vypití vypláchněte vodou



7. ČASTO KLADENÉ OTÁZKY

? Mohu pít tento nápoj každý den?

✓ **Ano!** Denní konzumace je nejen bezpečná, ale doporučená pro maximální prospěch. Dodržujte doporučené dávky.

? Kolik bych měl/a vypít denně?

✓ Optimální je 1-2 sklenice denně (250-500 ml). Začněte s jednou sklenicí ráno.

? Mohu tento nápoj pít těhotná nebo kojící žena?

✓ **BIO RAW** prášky jsou přírodní produkt, ale vždy konzultujte s lékařem. Vitamin A v nadměrných dávkách může být rizikový v těhotenství.

? Je tento nápoj vhodný pro děti?

✓ Ano, od 3 let věku, v polovičních dávkách. Děti mohou těžit z podpory imunity a zdravého růstu.

? Pomůže mi tento nápoj zhubnout?

✓ Nápoj podporuje metabolismus a detoxikaci, ale není zázračný lék na hubnutí. Kombinujte s vyváženou stravou a pohybem.

? Můj můj nápoj připravit dopředu?

✗ Nejlepší je čerstvě připravený. V lednici vydrží max. 24 hodin, ale ztrácí část živin.

? Proč se mi pokožka zbarvila do žluta/oranžova?

✓ To je karotenémie – neškodné zbarvení z beta-karotenu. Snižte dávku mrkve. Barva zmizí po několika týdnech.

? Kdy uvidím první výsledky?

✓ energii a lepší trávení můžete pocítit během několika dní. Efekt na pokožku a imunitu je viditelný po 2-4 týdnech pravidelného pití.

8. ZÁVĚR – VÁŠ NOVÝ ZDRAVÝ NÁVYK ZAČÍNÁ DNES

Citronovo-mrkvový elixír není jen nápoj – je to **investice do vašeho zdraví**, kterou můžete udělat každý den. Vědecké důkazy jsou jasné: pravidelná konzumace této kombinace podporuje:

✦ **Silnější imunitu**

✦ **Zdravý zrak**

✦ **Zářivou pokožku**

✦ **Ochranu buněk**

✦ **Energii a vitalitu**

🎯 **VÁŠ 30DENNÍ VÝZVA:**

Zavažte se pít tento nápoj každý den po dobu 30 dní a sledujte změny:

☀️ Den 1-7: Více energie, lepší trávení

☀️ Den 8-14: Zářivější pleť, lepší nálada

☀️ Den 15-21: Silnější nehty, pevnější vlasy

☀️ Den 22-30: Celkově se cítíte lépe, méně únavy

CO POTŘEBUJETE:

✔ Citron – prášek ze šťávy, BIO RAW

<https://bewit.love/produkt/bio-raw-prasek-ze-stavy-citronu?i=MiroslavTumpach>

✔ Mrkev – prášek ze šťávy, BIO RAW

<https://bewit.love/produkt/bio-raw-prasek-ze-stavy-mrkve?i=MiroslavTumpach>

✔ Šejkr nebo sklenici s víčkem

✔ Odhodlání změnit své zdraví!

♥ **ZAČNĚTE JEŠTĚ DNES!**

Neodkládejte své zdraví na zítra. První ráno s citronovo-mrkvovým elixírem může být začátkem vaší transformace. Baše tělo vám poděkuje!

Pijte zdravě, žijte zdravě! 🍊🥕

BONUS: NÁKUPNÍ SEZNAM NA MĚSÍC

Pro pravidelné denní pití (1 sklenice/den po dobu 30 dní):

Produkt	Množství	Poznámka
Mrkev – prášek ze šťávy, BIO RAW https://bewit.love/produkt/bio-raw-prasek-ze-stavy-mrkve?i=MiroslavTumpach	200 g 10Kč/1 dávka	Základní ingredience
Citron – prášek ze šťávy, BIO RAW https://bewit.love/produkt/bio-raw-prasek-ze-stavy-citronu?i=MiroslavTumpach	180 g 12.50 Kč/1 dávka (cena 1 bio citrónu ???)	Základní ingredience
Med (volitelně)	250 g	Pro oslazení
Kokosová voda https://bewit.love/produkt/kokosova-voda-ve-skle-bio?i=MiroslavTumpach	2-3 litry	Pro sportovní verze

Tento e-book je založen na vědeckých studiích a pravdivých informacích o zdravotních benefitech citronu a mrkve. Informace nejsou náhradou lékařské porady. Při zdravotních problémech vždy konzultujte s odborníkem.

🎉 **Gratulujeme! Právě jste udělali první krok k zdravějšímu životu!** 🎉

UPOZORNĚNÍ A PRÁVNÍ OMEZENÍ (PRÁVNÍ DISCLAIMER) Tento dokument („Materiál“) není oficiálním dokumentem společnosti BEWIT Natural Medicine s.r.o. („BEWIT“). Nevznikl na její objednávku ani nepředstavuje vyjádření jejích odborných, obchodních či marketingových stanovisek. BEWIT není autorem, poskytovatelem, editorem ani kontrolorem tohoto Materiálu a neodpovídá za jeho obsah, interpretaci ani užití. Materiál má výhradně informativní, studijní a edukativní charakter. Informace v něm obsažené nesmí být považovány za zdravotní službu, zdravotní doporučení, lékařskou radu, diagnostiku, léčbu, prevenci,

terapeutický postup ani jiný zásah do zdraví. Nejedná se o zdravotnický prostředek, odborný návod, klinické doporučení ani o podklad pro rozhodování o zdravotním stavu osoby. Uvedené informace nebyly ověřeny ani posouzeny žádným státním, regulačním či odborným orgánem, včetně SÚKL, EFSA, FDA nebo obdobných institucí. Materiál nesplňuje legislativní náležitosti zdravotních ani výživových tvrzení dle platných právních předpisů Evropské unie a není určen k jejich naplňování, obcházení ani nahrazování. Používání esenciálních olejů, aromaterapeutických směsí a jiných látek uvedených v tomto Materiálu je zcela na odpovědnosti čtenáře. Autor Materiálu ani BEWIT nenesou odpovědnost za jakékoli přímé či nepřímé újmy, škody, zdravotní komplikace, nesprávné použití látek, nevhodnou interpretaci informací ani za následky rozhodnutí čtenáře učiněná na základě tohoto Materiálu. Materiál není určen k tomu, aby sloužil jako podklad pro ukončení, změnu či nahrazení lékařské péče, posuzování zdravotního stavu, samoléčbu, úpravy medikace, terapeutické intervence, jakékoliv zdravotní rozhodování, nebo používání produktů způsobem odporujícím jejich oficiálnímu určení či návodu k použití