1 kg buraków czerwonych, 2-3 marchewki, 1 seler, 1 cebula, główka czosnku, 2 pietruszki, pęczek kopru, 2-3 ziarenka gorczycy, 1 korzeń chrzanu.

Ciepłą przegotowaną wodą [4 litry] zalej pokrojone warzywa, dodaj półtorej łyżki soli i skórkę razowego chleba, by rozpocząć proces zakwaszania. Całość odstaw w ciepłe miejsce i przykryj czystą ściereczką. Po trzech dniach napój jest gotowy. zlej go do zakręcanych butelek, a warzywa zalej 4 litrami wody z solą i skórką razowego chleba. Po kolejnych 3 dniach gotowa jest następna porcja napoju. Tym razem warzywa można zjeść. Eliksir zdrowia przechowuj w lodówce, ale nie dłużej niż 7 dni. Pij go codziennie rano po małej szklance na pusty żołądek. Napój zawiera wszystkie witaminy i mikroelementy w ilościach zaspokajających dzienne zapotrzebowanie organizmu. Buraki poprawiają skład krwi jako środek przeciw anemii. Normalizują działanie układu krwionośnego i krążeniowego, zaleca się osobom cierpiącym np. na nadciśnienie, dolegliwości pokarmowe są zasadotwórcze łagodzą zgagę, neutralizują działanie promieni rentgenowskich i radioaktywnych. Wzmacniają organizm wyczerpany zimą wyrównują niedobory witamin i mikroelementów są strażnikiem naszej odporności.

Helena Pawłowska