

Make Your Own Electrolyte Drink



Start with a glass container. When you use plastic or metal with herbs, the herbs can dissolve the container, interfering with electrolyte balance.

• Elderberry

Elderberry is an excellent source of easily absorbable Vitamin C, iron, potassium, other trace minerals and electrolytes.

Use 25-50 drops of a high quality tincture, ¼-½ tsp of powder, or a teaspoon of syrup.



• Juice

Use ¼ - ½ cup of your favorite juice.
The fresher the better!



• Sea Salt

Just a Pinch! Sea salt has trace minerals from seawater that are not present in salt mines.



• Natural Sweeteners

If you are using a tart juice, add a small amount of natural sweetener to taste.

It is crucial to avoid artificial sweeteners because they trick the brain into believing there is sugar in the system, disrupting the digestive system's communications around management of sugars.

Examples include:

- Honey
- Maple syrup
- Agave
- Cane Sugar



• Water

Fill the rest of your container with water. Natural spring or carbon + ion exchange filtered water is best.*

*see our Water Technology Guide to learn more about the quality of your water. Link in bio.



Haga su propia Bebida de Electrolitos



Comience con un recipiente de vidrio. Cuando usa plástico o metal con yerbas, las yerbas pueden disolver el recipiente, interfiriendo con el equilibrio de electrolitos.

● Baya del Saúco



La baya del saúco es una excelente fuente de vitamina C, hierro, potasio, otros minerales y electrolitos fácilmente absorbibles. Use 25-50 gotas de un extracto de alta calidad, $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ cucharadita de polvo, o una cucharadita de jarabe

● Jugo

Use $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ taza de su jugo favorito.
¡Cuanto más fresco, mejor!



● Sal marina



¡Solo una pizca! La sal marina tiene minerales traza del agua de mar que no están presentes en las minas de sal.

● Edulcorantes Naturales

Si está usando un jugo de tarta, agregue una pequeña cantidad de edulcorante natural al gusto.

Es crucial evitar los edulcorantes artificiales porque engañan al cerebro haciéndole creer que hay azúcar en el sistema, interrumpiendo las comunicaciones del sistema digestivo en torno al manejo de los azúcares.



Ejemplos incluyen:

- Miel
- miel de maple
- Agave
- Caña de azúcar

● Agua

Llena el resto de tu recipiente con agua. Lo mejor es agua de manantial natural o filtrada con carbón + intercambio iónico.*

*Consulte nuestra "Water Technology Guide" para obtener más información sobre la calidad de su agua.

