Scheda Ricetta

Difficoltà: Bassa

Tempo (hh:mm): 00:05

Ingredienti:

Due fette di ananas fresco, due gambi di sedano, una mela

Strumenti:

- Centrifuga

Vota la ricetta
Voti: 441 Media: 4.12

Quando alzarti dal divano diventa un impresa e ti senti costantemente **la pancia gonfia e una fastidiosa sensazione di pesantezza** forse è arrivato il momento di eliminare un po’ di tossine accumulate con lo stress o le abbuffate del periodo natalizio.

Le tossine e i materiali di scarto che stazionano nel nostro organismo, causano non pochi problemi, a parte gonfiore e spossatezza, la pelle risulta spenta, i capelli si sfibrano facilmente. Insomma, non è poi così difficile capire quando è arrivato il momento del detox, della depurazione.

Questo centrifugato molto rinfrescante gode del contributo della mela, frutto principe ricco di vitamine e proprietà depurative e dell’ananas, altamente diuretico.

Lo puoi assumere quotidianamente la mattina, oppure **dedicare un giorno della settimana al processo depurativo**, coadiuvando il centrifugato con tisane specifiche e l’assunzione di molta acqua.