

Scheda Ricetta

Difficoltà: Bassa

Tempo (hh:mm): 00:05

Ingredienti:

Dieci fragole, una pesca, due fettine di anguria, a piacere potete aggiungere un pizzico di lime per rendere il tutto più dissetante e leggero

Strumenti:

- Centrifuga

Vota la ricetta
Voti: 126 Media: 4.21

La depurazione è un processo importante per il nostro organismo e andrebbe intrapreso piuttosto spesso per liberarci dalle tossine accumulate e dai residui di scarto del cibo, elementi negativi che causano spossatezza, gonfiore, ed indeboliscono pelle e capelli. Quando questi sintomi iniziano a diventare pesanti è forse giunto il momento di dedicarsi al detox, alla depurazione dagli elementi negativi.

In che modo puoi assecondare questo processo? Assumendo questo centrifugato dolcissimo, dall'aroma piacevole, costituito da semplici ingredienti e ottenuto senza alcuna aggiunta di zucchero.

Fegato e Reni sono i filtri che permettono di eliminare le scorie, perciò è molto importante che non siano affaticati ed intasati per non comprometterne il funzionamento.

L'anguria, altamente diuretica, aiuta nel drenaggio dei reni, mentre le fragole, ricchissime di potassio, favoriscono l'eliminazione delle tossine.