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: 153 Media: 4.18

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**.